

Сад 184

Выход (г)	Наименование блюда
<u>Завтрак</u>	
20	Булочка(20) *
50	Кукуруза консервированная(50) *
30	Хлеб пшеничный(30) *
100	Омлет натуральный(100) *
190	Чай с сахаром(190) *
60	салат из кукурузы (консервированной)(60) *
450	Итого за Завтрак
<u>Завтрак 2</u>	
200	Сок фруктовый(200) *
200	Итого за Завтрак 2
<u>Обед</u>	
30	Хлеб пшеничный(30) *
180	Птица, тушенная в соусе с овощами (с картофелем)(150/30) *
40	Свежий огурец(40) *
3	Соль(3) *
200	Щи из квашеной капусты с картофелем(200) *
50	Хлеб ржаной(50) *
165	Напиток(165) *
668	Итого за Обед
<u>Уплотненный полдник</u>	
200	Кефир(200) *
50	Соус молочный (сладкий)(50) *
30	Булочка российская(30) *
90	Запеканка из творога(90) *
95	Яблоки(95) *
465	Итого за Уплотненный полдник
1 783	Итого за день