

Сад 184

Выход (г)	Наименование блюда
<u>Завтрак</u>	
20	Булочка(20) *
30	Хлеб пшеничный(30) *
100	Омлет натуральный(100) *
60	салат из кукурузы (консервированной)(60) *
190	Чай с сахаром(190) *
400	Итого за Завтрак
<u>Завтрак 2</u>	
160	Сок фруктовый(160) *
160	Итого за Завтрак 2
<u>Обед</u>	
30	Хлеб пшеничный(30) *
200	Борщ с капустой и картофелем(200) *
80	Суфле из кур с рисом(80) *
100	Каша рассыпчатая (пшениная)(100) *
40	Помидор свежий(40) *
3	Соль(3) *
50	Хлеб ржаной(50) *
165	Напиток(165) *
668	Итого за Обед
<u>Уплотненный полдник</u>	
200	Кефир(200) *
130	Запеканка из творога(110/20) *
30	Печенье(30) *
95	Яблоки(95) *
455	Итого за Уплотненный полдник
1 683	Итого за день