**I Неделя**

**1-ый день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** | C:\Users\Broteko\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\20211122_110038.jpg |
| Каша рисовая молочная | 200/10 | Молоко | 150 |
| Рис | 40 |
| Сахар | 10 |
| Масло слив | 10 |
| Соль йодир.  | 0.001 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 20/10/20 | Хлеб р/п | 20 |
| Масло слив | 10 |
| Сыр твердый | 22 |
| Фрукты | 200 | Яблоко | 200 |
| Чай с молоком с сахаром | 200 | Заварка | 2 |
| Сахар | 20 |
| Молоко | 100 |
| **Калорийность, ккал**  | 586 |