**II неделя**

**1-ый день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** | C:\Users\Broteko\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\20211206_105718.jpg |
| Каша молочная ячневая | 200/10 | молоко | 150 |
| Манная крупа | 48 |
| Масло слив | 10 |
| Сахар | 10 |
| Соль йодир. | 0.001 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 20/10/20 | Хлеб р/п | 20 |
| Масло слив | 10 |
| Сыр твердый | 22 |
| Чай с молоком | 200 | Молоко | 100 |
| Сахар | 20 |
| заварка | 2 |
| Фрукты | 200 | Яблоко | 200 |
| **Калорийность, ккал** | | | 581 |