

Основной завтрак (на выбор)

Вариант №1

Наименование блюда	Выход грамм.	Б/Ж/У	Ккал
Каша дня			
<i>понедельник</i> - рисовая с маслом	200/5	5,5/7,2/36,9	235,4
<i>вторник</i> - пшённая с маслом	200/5	7,46/8,17/36,29	249,66
<i>среда</i> - пшеничная с маслом	200/5	5,71/7,15/25,25	189,00
<i>четверг</i> - овсяная с маслом	200/5	4,02/5,64/16,76	130,63
<i>пятница</i> - «Дружба» с маслом (рис, пшено)	200/5	5,21/7,40/27,87	198,84
<i>суббота</i> - ячневая с маслом	200/5	7,6/11,34/34,73	273,75
<i>воскресенье</i> - гречневая с маслом	200/5	9,14/8,47/35,81	258,55
Набор для бутерброда			
Хлеб белый	30	2,28/0,24/14,58	71,4
Хлеб черный	30	1,4/0,22/11,76	56,04
Ветчина	30	6,0/1,2/-	34,8
Сыр	30	7,56/7,89/-	103,5
Яйцо вареное	1 шт.	5,0/4,6/0,28/62,8	62,8

Вариант №2

Наименование блюда	Выход грамм.	Б/Ж/У	Ккал
Омлет с сосиской и помидором черри	130/60/10	18,24/25,70/4,86	323,60
Набор для бутерброда			
Хлеб белый	30	2,28/0,24/14,58	71,4
Хлеб черный	30	1,4/0,22/11,76	56,04
Ветчина	30	6,0/1,2/-	34,8
Сыр	30	7,56/7,89/-	103,5

Дополнительно к основному завтраку

(на выбор одну позицию)

№	Набор	Выход грамм.	Б/Ж/У	Ккал
1.	Блинчики	100	6,04/8,09/36,35	244,7
	Джем	50	0,1/0/20,4	81,9
	Сметана	20	0,5/3,0/0,7	32,0
2.	Блины «Купеческие» (ветчина, сыр, майонез)	150	18,04/26,80/39,78	476,5
3.	Блинный креп с яйцом и сыром (Сыр, яйцо вареное, чеснок, майонез)	150	12,72/19,28/38,19	381,6
4.	Блинчики с яблоком и карамелью	170	6,55/18,4/57,08	421,6
5.	Сырники	100	17,59/18,6/25,62	342,5
	Джем	50	0,1/0/20,4	81,9
	Сметана	20	0,5/3,0/0,7	32,0
6.	Запеканка творожная	200	36,12/29,61/32,78	546,6
7.	Биточек морковный	100	2,93/8,5/16,32	153,9
8.	Биточек тыквенный	100	4,73/4,42/28,02	158,6