

## МЕНЮ НА 3 АПРЕЛЯ 1 МЛ. ГР.

Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая на молоке Каша гречневая на воде (аллергики)	150	6	5	20	149	414
	Кофейный напиток с молоком Чай (аллергики)	160	4	3	15	106	395
	Бутерброд с маслом сливочным Батон (аллергики)	40 40	2	8	16	145	1
<b>итого</b>		350	14	14	49	384	
<b>II Завтрак</b>	яблоко	100			10	47	368
<b>итого</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	30		2	2	30	33
	Рассольник со сметаной на курином бульоне Рассольник на воде без сметаны (аллергики)	150 150	18	20	10	292	76
	Плов из птицы Плов без птицы (аллергики)	160	18	20	28	358	304
	Компот из сушеных фруктов Компот из сухофруктов без сахара (аллергики)	150			17	70	376
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
	<b>итого</b>		530	38	43	77	843
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром Чай (аллергики)	180			10	40	392
	Вафли Яблоко	20	1	6	13	108	511
	<b>итого</b>		200	6	11	22	210
<b>Ужин</b>	Картофельное пюре с маслом	120/5	3	4	18	121	321
	Тефтели мясные Тефтели мясные без яйца и хлеба (аллергики)	60	6	15	5	176	287
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	180			10	40	392
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
<b>итого</b>		400	12	20	51	429	
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>70</b>	<b>88</b>	<b>209</b>	<b>1913</b>	