

МЕНЮ НА 26 ИЮНЯ

Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша гречневая на молоке Каша гречневая на воде (аллергики)	180	7	7	24	182	414
	Кофейный напиток с молоком Чай (аллергики)	180	4	4	17	121	395
	Бутерброд с маслом сливочным Батон (аллергики)	40	2	8	16	145	1
итого		405	16	18	56	450	
II Завтрак	яблоко	100			10	47	368
итого		100			10	47	
Обед	Салат из свеклы	60	1	3	5	51	33
	Рассольник со сметаной на курином бульоне Рассольник на воде без сметаны (аллергики)	180	21	25	13	356	76
	Плов из птицы Плов без птицы (аллергики)	210	23	26	37	475	304
	Компот из сушеных фруктов Компот из сушеных фруктов без сахара (аллергики)	180			21	85	376
	Хлеб галицкий	50	3	1	25	116	001
	итого		680	48	55	101	1083
Полдник	Чай с сахаром Чай (аллергики)	200			10	40	392
	Вафли Яблоко	50	2	15	31	271	511
	итого		250	8	20	41	379
Ужин	Картофельное пюре с маслом	130/5	3	5	19	129	321
	Тефтели мясные Тефтели мясные без яйца и хлеба (аллергики)	80	9	20	6	239	287
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	200			10	40	392
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		450	15	26	53	500	
Итого за день		1885	87	119	261	2459	