

МЕНЮ НА 19 ИЮНЯ

Неделя 2 День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке Каша геркулесовая на воде (аллергики)	180	6	7	22	174	413
	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		400	12	19	55	440	
II Завтрак	Яблоко	100			10	47	368
		100			10	47	
Обед	Салат из свеклы	60	1	3	5	51	33
	Щи из свежей капусты на курином бульоне Щи на воде без сметаны (аллергики)	180	21	24	7	329	67
	Рис тушеный с птицей Рис тушеный с овощами (аллергики)	210	23	26	37	475	304
	Компот из сушеных фруктов Компот без сахара (аллергики)	180			21	85	376
	Хлеб галицкий	50	3	1	25	116	001
итого		680	48	54	95	1056	
Полдник	Чай с сахаром Чай (аллергики)	200			10	40	392
	Вафли Яблоко (аллергики)	50	2	15	31	271	511
итого		250	8	20	41	379	
Ужин	Макароны отварные с маслом Макароны с растительным маслом (аллергики)	130/5	5	4	27	166	204
	Тефтели мясные Яйцо вареное (аллергики)	80	9	20	6	239	287
	Помидор свежий						
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	200			10	40	392
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		450	17	25	61	537	
Итого за день		1880	85	118	262	2459	