

МЕНЮ НА 14 ИЮНЯ

Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша пшеничная на молоке Каша пшеничная на воде (аллергики)	180	6	6	22	172	418
	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	18	55	438	
II Завтрак	яблоко	100			10	47	368
итого		120			12	56	368
Обед	Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне Суп крестьянский на воде, без сметаны (аллергики)	180	22	23	14	347	80
	Жаркое по – домашнему Жаркое без курицы (аллергики)	220	12	14	26	281	276
	Компот из сушеных фруктов Компот без сахара (аллергики)	180			21	85	376
	Хлеб галицкий	50	3	1	25	116	001
	итого		690	38	41	88	870
Полдник	Кисель из плодово – ягодного концентрата Компот из с/ф без сахара (аллергики)	200			19	91	383
	Батон порционный	50	4	1	26	131	002
	итого		250	4	1	45	222
Ужин	Запеканка из творога с повидлом Картофель отварной с растительным маслом, яйцо (аллергики)	100/30	19	12	35	325	237
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	200			10	40	392
	итого		450	19	12	57	421
Итого за день		1890	74	72	255	1997	