

МЕНЮ НА 18 ИЮНЯ I МЛ. ГР.

Неделя 2 День 7	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша рисовая на молоке	150	5	5	23	153	415
	Каша рисовая на воде (аллергики)						
	Какао с молоком	160	4	4	15	112	397
	Чай (аллергики)						
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2	8	16	145	1
	Батон (аллергики)	40					
итого		350	13	15	52	394	
II Завтрак	яблоко	100			10	47	368
		100			10	47	
Обед	Огурец свежий свежий (порционный)	30			1	4	01
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	17	20	10	286	58
	Свекольник вегетарианский, без сметаны (аллергики)						
	Птица тушеная в соусе	50	12	13	1	170	302
	Рыба отварная (аллергики)						
	Гречка рассыпчатая с маслом	110	4	4	20	134	165
	Гречка рассыпчатая (аллергики)						
Компот из сушеных фруктов	150			17	70	376	
Компот без сахара (аллергики)							
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
итого		530	36	38	67	756	
Полдник	Компот из свежих яблок	180			12	49	372
	Компот из свежих яблок без сахара (аллергики)						
	Вафли	20	1	6	13	108	511
	Яблоко						
итого		200	1	2	27	130	
Ужин	Картофельное пюре с маслом	120/5					321
	Картофель отварной с растительным маслом (аллергики)	120/5	3	4	18	121	
	Котлеты рыбные запеченные	60	2	3	6	58	255
	Яйцо вареное (аллергики)						
	Чай с сахаром	180			10	40	392
Чай (аллергики)							
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		400	8	8	52	311	
Итого за день		1580	58	63	208	1638	