

МЕНЮ НА 18 ИЮНЯ

Неделя 2 День 7	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша рисовая на молоке	180	6	6	27	187	415
	Каша рисовая на воде (аллергики)						
	Какао с молоком	180	5	4	17	127	397
	Чай (аллергики)						
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2	8	16	145	1
	Батон (аллергики)						
итого		405	16	17	59	461	
II Завтрак	яблоко	100			10	47	368
		100			10	47	
Обед	Огурец свежий (порционный)	60			1	8	01
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	180	21	24	12	348	58
	Свекольник вегетарианский, без сметаны (аллергики)						
	Птица тушеная в соусе	80	20	21	2	275	302
	Рыба отварная (аллергики)						
	Гречка рассыпчатая с маслом	130	5	5	23	156	165
	Гречка рассыпчатая (аллергики)						
Компот из сушеных фруктов	180			21	85	376	
Компот без сахара (аллергики)							
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
итого		530	36	38	67	756	
Полдник	Компот из свежих яблок	200			13	54	372
	Компот из свежих яблок без сахара (аллергики)						
	Вафли	50	2	15	31	271	511
	Яблоко						
итого		200	1	2	27	130	
Ужин	Картофельное пюре с маслом	130/5	3	5	19	129	321
	Картофель отварной с растительным маслом (аллергики)						
	Котлеты рыбные запеченные	80	2	4	7	76	255
	Яйцо вареное (аллергики)						
	Чай с сахаром	200			10	40	392
	Чай (аллергики)						
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		450	8	10	54	337	
Итого за день		1855	78	83	251	2075	