

МЕНЮ НА 20 ИЮНЯ I МЛ. ГР.

Неделя 2 День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша ячневая на молоке	150	4	5	10	97	418
	Каша ячневая 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	10	17	41	354	
II Завтрак	Яблоко	100			10	47	368
итого		100			10	47	
Обед	Огурец соленый (порционный)	30			1	4	01
	Суп перловый со сметаной	150	4	8	12	136	80
	Суп перловый на воде без сметаны (аллергики)	150					
	Тефтели мясные	50	6	13	4	151	287
	Рыба отварная (аллергики)						
	Картофельное пюре с маслом	110	2	4	16	109	321
	Картофель отварной с растительным маслом (аллергики)	110					
	Компот из сушеных фруктов	180			21	85	376
	Компот из с/ф без сахара (аллергики)						
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
итого		530	16	27	68	574	
Полдник	Чай с сахаром	180			10	40	392
	Чай без сахара (аллергики)						
	Батон порционный с повидлом	20	2	1	10	52	002
итого		200	1	2	36	166	
Ужин	Рис отварной рассыпчатый с маслом	120/5	2	3	26	143	315
	Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом (аллергики)	120/5					
	Биточки рыбные запеченные	60	2	3	6	58	255
	Яйцо вареное (аллергики)						
	Чай с сахаром	180			10	40	392
	Чай без сахара (аллергики)						
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		400	7	7	60	333	
Итого за день		1580	34	53	215	1474	