

МЕНЮ НА 28 ИЮНЯ 1 МЛ. ГР.

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)	150	5	5	18	138	418
	Кофейный напиток с молоком Чай (аллергики)	160	4	3	15	106	395
	Бутерброд с маслом сливочным Батон (аллергики)	40 40	2	8	16	145	1
итого		350	11	16	49	389	
II Завтрак	Яблоко	100			10	47	368
итого		100			10	47	368
Обед	Огурец соленый (порционный)	30			1	4	01
	Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне Суп крестьянский на воде, без сметаны (аллергики)	150 150	18	19	12	292	80
	Жаркое по – домашнему Жаркое без курицы (аллергики)	160 160	9	10	19	201	276
	Компот из сушеных фруктов Компот без сахара (аллергики)	150			17	70	376
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
	итого		530	30	31	69	672
Полдник	Кисель из плодово – ягодного концентрата Компот из с/ф без сахара (аллергики)	180			17	82	383
	Батон порционный	20	2	1	10	52	002
	итого		200	2	1	27	134
Ужин	Запеканка из творога с повидлом Картофель отварной с растительным маслом, яйцо (аллергики)	100/20 80/40	19	12	28	300	237
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	180			10	40	392
	итого		400	19	12	48	387
Итого за день		1580	63	60	203	1628	