

МЕНЮ НА 28 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	Огурец соленый (порционный)	60			1	8	01
	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	