

МЕНЮ НА 3 ИЮНЯ I МЛ. ГР.

Неделя 2 День 6	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Макароны отварные с маслом Макароны с растительным маслом (аллергики)	110	4	3	24	143	204
	Яйцо варёное	40	5	5		63	213
	Кофейный напиток с молоком Чай (аллергики)	160	2	2	17	89	396
	Бутерброд с маслом сливочным Батон (аллергики)	40 40	2	8	16	145	1
итого		350	15	16	55	424	
II Завтрак	Сок Яблоко (аллергики)	100	1		10	46	399
итого		100	1		10	46	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	1	1	1	16	02
	Суп Харчо со сметаной Суп Харчо на воде, без сметаны (аллергики)	150 150	4	8	11	130	80
	Биточки рубленые Домашнее блюдо (аллергики)	50	7	15	8	202	282
	Картофельное пюре с маслом Картофель отварной с растительным маслом (аллергики)	110 110	2	4	16	109	321
	Компот из сушеных фруктов Компот без сахара (аллергики)	150			17	70	376
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
	итого		530	16	29	73	620
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	Творожники с повидлом Картофель отварной с растительным маслом, яйцо вареное (аллергики)	100/20 80/40	20	13	33	333	231
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	180			10	40	392
	Яблоко Банан (аллергики)	100			10	47	368
	итого	400	20	13	53	420	
Итого за день		1580	54	59	218	1644	