

МЕНЮ НА 17 АПРЕЛЯ 1 МЛ. ГР.

Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша гречневая на молоке Каша гречневая на воде (аллергики)	150	6	5	20	149	414
	Кофейный напиток с молоком Чай (аллергики)	160	4	3	15	106	395
	Бутерброд с маслом, сыром Батон (аллергики)	40 40	4	6	14	129	3
итого		350	14	14	49	384	
II Завтрак	яблоко	100			10	47	368
итого		100			10	47	
Обед	Салат из свеклы	30		2	2	30	33
	Рассольник со сметаной на курином бульоне Рассольник на воде без сметаны (аллергики)	150 150	18	20	10	292	76
	Плов из птицы Плов без птицы (аллергики)	160	18	20	28	358	304
	Компот из сушеных фруктов Компот из сухофруктов без сахара (аллергики)	150			17	70	376
	Хлеб галицкий	40	2	1	20	93	001
итого		530	38	43	77	843	
Полдник	Чай с сахаром Чай (аллергики)	180			10	40	392
	Печенье сахарное Яблоко (аллергики)	20	1	2	15	81	427
итого		200	6	11	22	210	
Ужин	Картофельное пюре с маслом	120/5	3	4	18	121	321
	Тефтели мясные Тефтели мясные без яйца и хлеба (аллергики)	60	6	15	5	176	287
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	180			10	40	392
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		400	12	20	51	429	
Итого за день		1580	70	88	209	1913	