

МЕНЮ НА 22 АПРЕЛЯ

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)	130/5	5	4	27	166	204
	Яйцо варёное	40	5	5		63	213
	Кофейный напиток с молоком сгущенным Чай (аллергики)	180	2	2	19	100	396
	Бутерброд с маслом сливочным Батон (аллергики)	40	2	8	16	145	1
итого		400	17	18	61	476	
II Завтрак	Сок Яблоко (аллергики)	100	1		10	46	399
итого		100	1		10	46	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1	3	2	41	02
	Суп Харчо со сметаной Суп Харчо на воде, без сметаны (аллергики)	180	4	9	14	154	80
	Биточки рубленые Домашнее блюдо (аллергики)	80	12	25	13	320	282
	Картофельное пюре с маслом Картофель отварной с растительным маслом (аллергики)	130	3	5	19	129	321
	Компот из сушеных фруктов Компот без сахара (аллергики)	180			21	85	376
	Хлеб галицкий	50	3	1	25	116	001
итого		680	23	43	94	845	
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	Творожники с повидлом Картофель отварной с растительным маслом, яйцо вареное (аллергики)	100/30	20	13	39	358	231
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	200			10	40	392
	Яблоко Банан (аллергики)	120			12	56	368
итого		450	20	13	61	454	
Итого за день		1880	65	75	271	2043	