

МЕНЮ

12 октября 2021 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2007	68	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧ/	200	6,5	9,2	25,3	211	0,8
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112	0
2007	27	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	8,9	11,3		140	0,1
2007	117	КАКАО С МОЛОКОМ/	200	5,7	5,7	22,4	165	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			475	22,7	38,8	56,9	671	1,7
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/		3,8	1,3	53,2	243	10,4
2008		ИРИС ПРОМЫШ/	35	3,4	12,1	17,6	194	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
Итого			235	7,3	13,4	80,6	476	10,4
Обед								
2007	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖ. ОГУРЦОВ СО СЛАД. ПЕРЦЕМ С РАСТИТ. МАСЛОМ/	70	0,8	7,1	2,8	78	31,14
2007	32	РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ/	250	3,1	6,8	22,3	165	7,8
2007	100	МЯСО ОТВАРНОЕ, ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-ДОМАШН/	200	17	16,8	19,3	298	9,8
2008	436	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА/	200	0,2		25,7	105	13
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	80	5,3	0,7	33,9	163	0
Итого			900	33,8	32	152,7	1039	61,74
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2003	493	БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОМАДКОЙ ЗАПЕЧЁН/	120	9,5	12,2	63,7	402	0
Итого			320	10,5	12,2	89,1	512	8
Ужин								
2007	14	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТ.МАСЛОМ/	105	0,9	5,1	12,1	99	2,5
1995	8,14	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ/	95	3,9	8,6	24,1	187	0
1995	8,32	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ТУШЕНЫЙ/	65	1,2	5	4,8	69	37,4
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	80	5,9	0,5	38,9	184	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
1995	2,33	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ/	105	13,9	16,2	6,2	225	1,5
Итого			660	26,6	35,5	100,1	823	41,4
Ужин 2								
2007	2,1	КЕФИР/	193	5,6	4,8	7,7	102	1,4
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
Итого			203	6,5	5,9	14,2	141	1,4
Всего				107,4	137,8	493,6	3662	124,64

Зав.складом
Старшая мед.сестраШкурихина Е.Л.
Клиновицкая Н.Л.