

МЕНЮ**22 октября 2021 г.**

Сборник рецептов	№ 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
1995	4,1	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ/	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2007	126	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/	200	4,8	4,7	24,1	158	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			495	19,2	31,1	68,6	631	1,6
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/	1	0,9	0,7	23,4	107	4,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
Итого			231	3,3	3,6	55,5	271	4,7
Обед								
2003	12	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ/	73	0,6	0,1	1,8	10	7,3
2007	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б/	250	1,6	4,2	11,1	89	7,9
2007	100	МЯСО ОТВАРНОЕ, ТУШЁН. С ТОМАТОМ/	100	15,5	17,3	4,6	237	2,9
1995	8,1	РИС ОТВАРНОЙ/	150	3,4	4,5	35,5	196	0
2007	122	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА/	200	0,5	0,1	25,8	108	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	90	6,7	0,6	43,8	207	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	80	5,3	0,7	33,9	163	0
Итого			943	33,6	27,5	156,5	1010	18,3
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2003	276	ОЛАДЬИ ЗАПЕЧЁННЫЕ/	115	9,9	9,6	41,6	292	0,3
Итого			315	10,9	9,6	67	402	8,3
Ужин								
2007	2	ВИНЕГРЕТ/	65	1,1	5	5,9	72	3
1995	3,81	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ/	120	21,8	1,3		99	0,3
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	200	4,3	6,3	24,4	172	11,4
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	70	5,1	0,4	34	161	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			665	33,1	13,1	78,3	563	14,7
Ужин 2								
2007	2,1	КЕФИР/	183	5,3	4,6	7,3	97	1,3
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
Итого			193	6,2	5,7	13,8	136	1,3
Всего				106,3	90,6	439,7	3013	48,9

Зав.складом
Шеф. поварСитыко Е.С.
Ищенко Т.Г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Дербенев Алексей Алексеевич

Действителен с 14.04.2021 по 14.04.2022