

МЕНЮ

24 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								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧ/	250	9	13,5	31	283	1,1
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	150	0
		СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ/	100	8,8	22,3	17,9	309	0,2
2007	117	КАКАО С МОЛОКОМ/	225	6,4	6,5	21	170	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	42	3,1	0,3	20,7	98	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			647	28,1	59,2	95	1030	2,3
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/	1	0,7	0,7	16,7	80	7
2008		ПРЯНИКИ	35	2,1	1,6	26,3	128	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		12,2	49	0
Итого			236	2,9	2,3	55,2	257	7
Обед								
2007	31	ЩИ ИЗ ЗЕЛЁНЫЕ СО СМЕТАНИЙ, ЯЙЦОМ НА М/Б/	300	9,1	12,9	10,5	197	25,5
1995	2,44	ПЛОВ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ/	250	21,8	21,3	41,3	460	21,25
1995	11,114	КИСЕЛЬ ИЗ СВ/Ж ЯГОД/	200	0,1		25,3	103	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	158	11,6	1	76,6	362	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	60	4	0,5	25,4	122	0
2007	4	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС/	109	2	9,4	8,1	126	3
Итого			1077	48,6	45,1	187,2	1370	50,95
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2007	135	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ/	110	7,5	14,3	44,2	334	1,5
Итого			310	8,5	14,3	69,6	444	9,5
Ужин								
2007	5	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ИЗ Б/К/	100	1,3	7,5	8,9	111	11,7
1995	2,15	КОТЛЕТЫ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЁННАЯ/	185	31,4	11,1	10,2	297	1,55
2007	57	РАГУ ОВОЩНОЕ/	210	5,3	8,6	22,5	190	17,3
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		12,2	49	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	52	3,9	0,3	25,5	121	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	80	5,3	0,7	33,9	163	0
Итого			827	47,3	28,2	113,2	931	30,55
Ужин 2								
2008		ЙОГУРТ/	200	5,6	5	9	113	1,4
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
Итого			210	6,5	6,1	15,5	152	1,4
Всего				141,9	155,2	535,7	4184	101,7

Зав.складом
Старшая мед.сестра

Ситько Е.С.
Клиновицкая Н.Л.