

МЕНЮ

7 ноября 2021 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ ЗАПЕЧЁН/	225	23,7	44,9	4,1	518	0,5
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	30	0,2	24,8	0,2	224	0
		СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ/	100	8,8	22,3	17,9	309	0,2
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		13	52	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	70	5,1	0,4	34	161	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			655	39,9	92,7	81,9	1325	0,7
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/	1	0,7	0,7	16,7	80	7
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		13	52	0
Итого			231	1,6	1,7	52,9	238	7
Обед								
2007	2	ВИНЕГРЕТ/	160	2,7	9,9	14	156	6,9
2007	38	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б/	300	4,4	9,1	16,6	168	18
2007	108	ПТИЦА ОТВАРНАЯ/	120	24	20,7		282	1
1995	8,1	РИС ОТВАРНОЙ/	180	4,1	5,9	42,8	240	0
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/	200	0,5	0,1	27,3	114	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	120	8,9	0,7	58,4	276	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			1110	46,6	46,7	171,8	1297	26,1
Полдник								
2003	492	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ЗАПЕЧЁН/	120	10,6	12,3	68,9	428	0,2
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			320	11,6	12,5	88,7	514	4,2
Ужин								
2007	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/	150	1,6	10	5	117	11,9
2007	94	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ/	285	38	41,4	23,1	618	32,6
2012	128 а	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/	200	0,1		13,1	54	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	50	3,7	0,3	24,3	115	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	83	5,5	0,7	35,3	170	0
Итого			768	48,9	52,4	100,8	1074	45,1
Ужин 2								
2007	2,1	КЕФИР/	232	6,7	5,8	9,3	123	1,6
		СУХАРИ/						0
Итого			232	6,7	5,8	9,3	123	1,6
Всего				155,3	211,8	505,4	4571	84,7

Зав.складом
Старшая мед.сестраСитько Е.С.
Клиновицкая Н.Л.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Дербенев Алексей Алексеевич

Действителен с 14.04.2021 по 14.04.2022