

**МЕНЮ****15 ноября 2021 г.**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
1995	6,20	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ/	250	7,8	12,3	28,8	259	0,9
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	150	0
1995	4,1	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ/	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2007	126	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/	200	4,6	4,7	21,5	147	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	80	5,9	0,5	38,9	184	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>24</b>	<b>38,6</b>	<b>93,9</b>	<b>821</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2003	136	ФРУКТ/	1	0,7	0,7	16,7	80	7
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА/	200	0,5	0,1	28,9	119	0
<b>Итого</b>			<b>231</b>	<b>2</b>	<b>1,8</b>	<b>68,8</b>	<b>305</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>								
2007	4	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС/	97	1,7	8,3	7,3	112	2,7
2007	41	СУП РЫБНЫЙ/	300	9	3,2	11,6	113	7,6
2007	106	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ/	110	13,3	13,4	10,3	216	0,3
2007	53	КАРТОФЕЛЬ, ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧ. С Р/М/	230	4,2	7,4	34	218	17,2
2007	123	КОМПОТ ИЗ СВ/М ЯГОД/	200	0,1		16,8	70	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	60	4	0,5	25,4	122	0
<b>Итого</b>			<b>1097</b>	<b>39,7</b>	<b>33,4</b>	<b>154,1</b>	<b>1081</b>	<b>29</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2007	136	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ/	110	11,9	17,4	39	361	0,1
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>12,9</b>	<b>17,4</b>	<b>64,4</b>	<b>471</b>	<b>8,1</b>
<b>Ужин</b>								
2007	18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И Р/М/	100	1,5	6,6	8,1	97	3,5
1995	3,81	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ/	150	27,5	1,6		125	0,4
2007	76	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ/	210	14	13,9	52,5	393	0,1
2012	128 а	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/	200	0,1		13,1	54	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	60	4,5	0,4	29,2	138	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	90	6	0,8	38,2	184	0
<b>Итого</b>			<b>810</b>	<b>53,6</b>	<b>23,3</b>	<b>141,1</b>	<b>991</b>	<b>4,6</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008		ЙОГУРТ/	190	5,3	4,8	8,6	107	1,3
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>5,9</b>	<b>15,1</b>	<b>146</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>138,4</b>	<b>120,4</b>	<b>537,4</b>	<b>3815</b>	<b>51,7</b>

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