

МЕНЮ

16 ноября 2021 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2007	68	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ/	255	4,5	6,9	17,2	149	0,59
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	23	0,1	19,2	0,2	175	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		11,9	48	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	38	2,8	0,2	18,4	87	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2	0,3	12,7	61	0
2007	96	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)/	102	13,1	21,7	1,5	254	0
Итого			648	22,6	48,3	61,9	774	0,59
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/	2	3,5	1,2	48,9	224	9,6
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		11,6	47	0
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			232	4,4	2,2	83,7	377	9,6
Обед								
2007	136	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М/	100	0,7	9,7	2,2	99	3,7
2007	34	СУП КАРТОФ. С МАКАРОН. ИЗ-МИ НА К/Б/	300	2,3	1,9	15,7	90	4,2
2007	108	ПТИЦА ОТВАРНАЯ/	125	25,4	21,8		299	1,1
1995	7,40	КАПУСТА ЦВЕТ. ОТВАРНАЯ, ЗАПЕЧЕН. В СОУСЕ МОЛОЧ/	155	7,8	10,3	10,4	166	32,6
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/	200			15,5	62	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	96	7,1	0,6	46,6	220	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	90	5,9	0,8	38	183	0
Итого			1066	49,2	45,1	128,4	1119	41,6
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
1995	5,25	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЁННЫЕ/	195	31,6	43,3	32,8	653	0,4
Итого			395	32,6	43,3	58,2	763	8,4
Ужин								
2007	11	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С Р/М/	100	1,1	4,4	3,2	58	10,3
1995	2,15	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЁННАЯ/	165	27,4	24,5	6,3	355	0,2
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	240	5,2	8,3	28,5	211	13
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		11,9	48	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	96	7,1	0,6	46,6	220	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			831	42,9	38,1	109,2	953	23,5
Ужин 2								
2007	2,1	КЕФИР/	251	7,3	6,3	10	133	1,8
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
Итого			261	8,2	7,4	16,5	172	1,8
Всего				159,9	184,4	457,9	4158	85,49

Зав.складом
Старшая мед.сестра

Ситько Е.С.
Клиновицкая Н.Л.