

**МЕНЮ****20 ноября 2021 г.**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ ЗАПЕЧЁН/	220	25,9	42,1	3,7	497	0,4
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	150	0
2012	128 а	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/	200	0,2		15,1	63	1,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	45	3,3	0,3	21,9	103	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2007	96	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)/	113	14,4	23,9	1,7	279	0
<b>Итого</b>			<b>648</b>	<b>47,2</b>	<b>83,2</b>	<b>63,8</b>	<b>1194</b>	<b>2,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2003	136	ФРУКТ/	1	0,7	0,7	16,7	80	7
2008		ИРИС ПРОМЫШ/	35	3,4	12,1	17,6	194	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
<b>Итого</b>			<b>236</b>	<b>4,2</b>	<b>12,8</b>	<b>44,1</b>	<b>313</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>								
2003	13	ТОМАТ СВЕЖИЙ/	104	1,1	0,2	3,9	25	26
2007	38	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б/	300	5,3	10,5	19	193	18,9
1995	2,1	МЯСО ОТВАРНОЕ/	100	27,5	23,6		321	0
2007	48	КАПУСТА ТУШЕНАЯ/	200	4,8	10,1	16,7	179	37
2007	123	КОМПОТ ИЗ СВ/М ЯГОД/	200	0,2	0,1	16,1	69	2,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	155	11,4	1	75,5	356	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	105	7	0,9	44,5	214	0
<b>Итого</b>			<b>1164</b>	<b>57,3</b>	<b>46,4</b>	<b>175,7</b>	<b>1357</b>	<b>84,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
1995	5,16	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛ	355/20	47,3	58,1	81,7	1046	1,4
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>48,3</b>	<b>58,1</b>	<b>107,1</b>	<b>1156</b>	<b>9,4</b>
<b>Ужин</b>								
2007	14	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТ.МАСЛОМ/	105	0,9	5,1	12,1	99	2,5
2007	87	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ/	160	22,7	8,4	12,9	218	0,5
2007	54	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ/	230	4,2	4,9	34,3	198	17,4
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	80	5,9	0,5	38,9	184	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	25	1,7	0,2	10,6	51	0
<b>Итого</b>			<b>800</b>	<b>35,5</b>	<b>19,1</b>	<b>118,6</b>	<b>789</b>	<b>20,4</b>
<b>Ужин 2</b>								
2007	120	РЯЖЕНКА/	291	8,4	7,3	12,2	157	2,3
		СУХАРИ/	25	2	2,6	16,2	97	0
<b>Итого</b>			<b>316</b>	<b>10,4</b>	<b>9,9</b>	<b>28,4</b>	<b>254</b>	<b>2,3</b>
<b>Всего</b>				<b>202,9</b>	<b>229,5</b>	<b>537,7</b>	<b>5063</b>	<b>125,7</b>

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