

МЕНЮ

21 ноября 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/	200	6,5	9,2	22,5	199	0,8
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112	0
		СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ/	100	8,8	22,3	17,9	309	0,2
2007	117	КАКАО С МОЛОКОМ/	195	5,6	5,7	22,2	162	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			530	22,5	49,8	71,8	825	1,8
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		9,8	39	0
Итого			236	2,9	2,3	52,8	247	7
Обед								
2007	136	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М/	70	0,5	9,8	1,6	96	2,5
2007	31	ЩИ ИЗ ЗЕЛЁНЫЕ СО СМЕТАНИЙ, ЯЙЦОМ НА М/Б/	250	7,5	13,6	7,5	184	12,3
1995	2,44	ПЛОВ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ/	200	17,4	17	33	368	17
1995	11,114	КИСЕЛЬ ИЗ СВ/Ж ЯГОД/	215	0,1	0,1	28,1	116	1,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	95	7	0,6	46,3	218	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			875	35,5	41,5	135,6	1074	33,6
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2007	135	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ/	125	9,5	17,8	48,6	391	1,5
Итого			325	10,5	17,8	74	501	9,5
Ужин								
2007	5	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ИЗ Б/К/	75	0,9	5	9,8	89	8,2
1995	2,15	КОТЛЕТЫ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЁННАЯ/	85	15,4	5,4	5	145	0,76
2007	57	РАГУ ОВОЩНОЕ/	150	3,7	5,6	16,2	133	12,6
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	75	5,5	0,5	36,5	172	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			620	27,9	16,8	92,1	649	21,56
Ужин 2								
2008		ЙОГУРТ/	240	6,7	6	10,8	136	1,7
		СУХАРИ/	20	1,6	2,1	12,9	77	0
Итого			260	8,3	8,1	23,7	213	1,7
Всего				107,6	136,3	450	3509	75,16

Зав.складом
Старшая мед.сестра

Ситько Е.С.
Клиновицкая Н.Л.