

МЕНЮ**29 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								
1995	6,20	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ/	200	6,5	9,7	23,5	208	0,8
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	150	0
2007	27	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	8,9	11,3		140	0,1
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	60	4,5	0,4	29,2	138	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			540	21,4	38,1	71,3	717	0,9
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		9,9	40	0
Итого			231	1,6	1,7	49,8	226	7
Обед								
2007	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖ. ОГУРЦОВ СО СЛАД. ПЕРЦЕМ С РАСТИТ. МАСЛОМ/	70	0,8	7,1	2,8	78	31,11
2007	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б/	250	1,4	4,2	10,6	87	5,1
1995	2,33	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ/	115	16,2	18,1	6,2	252	1,5
1995	8,6	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/	100	5,7	4,6	26	168	0
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/	200	0,5	0,1	25,8	108	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	70	5,1	0,4	34	161	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			845	32,3	34,9	122,4	936	37,91
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
1995	5,25	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЁННЫЕ/	170	26,7	38,4	29,1	572	0,3
Итого			370	27,7	38,4	54,5	682	8,3
Ужин								
2007	14	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТ.МАСЛОМ/	75	0,7	5	9,9	88	1,8
2007	88	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ/	110	16,3	9,9	5	175	3,68
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	200	4,2	6,2	24	170	11,2
2012	128 а	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/	200	0,1		14,9	60	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	60	4,5	0,4	29,2	138	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			685	28,4	21,9	100	713	17,18
Ужин 2								
2007	2,1	КЕФИР/	203	5,9	5,1	8,1	107	1,4
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
Итого			213	6,8	6,2	14,6	146	1,4
Всего				118,2	141,2	412,6	3420	72,69

Диетическая сестра
Шеф. поварБойко В. Г.
Ищенко Т.Г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Дербенев Алексей Алексеевич

Действителен с 14.04.2021 по 14.04.2022