

**МЕНЮ**

1 декабря 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>								
2007	68	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧ/	200	6,5	9,2	25,3	211	0,8
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2007	27	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		53	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>12,2</b>	<b>26,2</b>	<b>48,6</b>	<b>479</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2003	136	ФРУКТ/	2	3,5	1,2	48,9	224	9,6
2007	122	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА/	200	0,5	0,1	25,8	108	0,2
<b>Итого</b>			<b>232</b>	<b>4,8</b>	<b>2,3</b>	<b>97,9</b>	<b>438</b>	<b>9,8</b>
<b>Обед</b>								
2007	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/	70	0,7	5	2,3	58	5,6
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/	200	0,5	0,1	25,8	108	0,2
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5	15,8	118	9,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,6	0,4	17	82	0
1995	2,67	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ/	260	14,2	10,2	2,9	160	0,38
<b>Итого</b>			<b>920</b>	<b>27,6</b>	<b>21,3</b>	<b>112,5</b>	<b>756</b>	<b>15,38</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2007	135	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ/	125	9,1	17,7	48,5	390	1,5
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>10,1</b>	<b>17,7</b>	<b>73,9</b>	<b>500</b>	<b>9,5</b>
<b>Ужин</b>								
2003	13	ТОМАТ СВЕЖИЙ/	74	0,8	0,1	2,8	18	18,6
2007	90	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ/	155	23,2	6	16	211	0,9
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	80	5,9	0,5	38,9	184	0
2007	58	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ/	150	3,5	8,5	34,2	227	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>699</b>	<b>36,1</b>	<b>15,5</b>	<b>118,7</b>	<b>761</b>	<b>20,3</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008		ЙОГУРТ/	260	7,3	6,5	11,7	147	1,8
		СУХАРИ/	20	1,6	2,1	12,9	77	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>8,9</b>	<b>8,6</b>	<b>24,6</b>	<b>224</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего</b>				<b>99,7</b>	<b>91,6</b>	<b>476,2</b>	<b>3158</b>	<b>57,58</b>

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