

МЕНЮ

4 декабря 2021 г.

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|-------------------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2007 | 68 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧ/ | 200 | 5,6 | 8,2 | 23,8 | 193 | 0,6 |
| 2012 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 112 | 0 |
| 1995 | 4,1 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ/ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61 | 0 |
| 2007 | 117 | КАКАО С МОЛОКОМ/ | 170 | 4,9 | 4,9 | 21 | 148 | 0,7 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ | 25 | 1,8 | 0,2 | 12,1 | 57 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ/ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 500 | 20,6 | 30,6 | 78,5 | 673 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2003 | 136 | ФРУКТ/ | 1 | 0,7 | 0,7 | 16,7 | 80 | 7 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125 | 0 |
| 1995 | 11,36 | ЧАЙ С САХАРОМ/ | 200 | 0,1 | | 9,8 | 39 | 0 |
| Итого | | | 231 | 3,1 | 3,6 | 48,8 | 244 | 7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2003 | 13 | ТОМАТ СВЕЖИЙ/ | 74 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 18 | 18,6 |
| 2007 | 41 | СУП РЫБНЫЙ/ | 250 | 6,5 | 4,5 | 9,9 | 107 | 6,7 |
| 2003 | 161 | ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ ФАРШИР. КАПУСТОЙ/ | 85 | 11,5 | 17,8 | 6,7 | 232 | 5 |
| 1995 | 8,14 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ/ | 150 | 6 | 12,7 | 37,7 | 289 | 0 |
| 2007 | 122 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА/ | 200 | 0,5 | 0,1 | 25,8 | 108 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ | 85 | 6,3 | 0,5 | 41,4 | 195 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ/ | 105 | 7 | 0,9 | 44,5 | 214 | 0 |
| Итого | | | 949 | 38,6 | 36,6 | 168,8 | 1163 | 30,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ/ | 200 | 1 | | 25,4 | 110 | 8 |
| 1995 | 5,16 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛ | 170/20 | 23,9 | 30,5 | 28,3 | 486 | 0,6 |
| Итого | | | 390 | 24,9 | 30,5 | 53,7 | 596 | 8,6 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2007 | 4 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС/ | 131 | 2,4 | 11,3 | 9,8 | 151 | 3,7 |
| 1995 | 3,81 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ/ | 95 | 17,2 | 1 | | 78 | 0,2 |
| 2007 | 53 | КАРТОФЕЛЬ, ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧ. С Р/М/ | 200 | 3,6 | 5,4 | 29,3 | 180 | 14,8 |
| 1995 | 11,36 | ЧАЙ С САХАРОМ/ | 200 | 0,1 | | 9,8 | 39 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 115 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ/ | 15 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | 0 |
| Итого | | | 691 | 28 | 18,1 | 79,6 | 594 | 18,7 |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ/ | 257 | 7,2 | 6,4 | 11,6 | 145 | 1,8 |
| | | СУХАРИ/ | 20 | 1,6 | 2,1 | 12,9 | 77 | 0 |
| Итого | | | 277 | 8,8 | 8,5 | 24,5 | 222 | 1,8 |
| Всего | | | | 124 | 127,9 | 453,9 | 3492 | 67,9 |

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