

МЕНЮ**5 декабря 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	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ ЗАПЕЧЁН/	295	27,2	43,5	7,8	532	0,9
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	45	3,3	0,3	21,9	103	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	35	2,3	0,3	14,8	71	0
2007	27	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	8,9	11,3		140	0,1
Итого			625	41,9	63,7	54,4	960	1
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		9,8	39	0
Итого			231	1,6	1,7	49,7	225	7
Обед								
2007	2	ВИНЕГРЕТ/	160	2,6	9,9	13,8	155	6,9
2007	38	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б/	300	5,1	12,9	18,6	212	20,2
2007	108	ПТИЦА ОТВАРНАЯ/	80	16,3	14,1		192	0,7
1995	8,1	РИС ОТВАРНОЙ/	180	4,1	4,6	42,7	228	0
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/	200	0,5	0,1	25,8	108	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	75	5,5	0,5	36,5	172	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			1030	36,4	42,4	152,2	1138	28
Полдник								
2008	К/к	КРУАССАН	70	5	2,9	51,2	197	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			270	6	3,1	71	283	4
Ужин								
2007	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/	150	1,5	10	5	117	11,7
2007	94	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ/	260	31	35,3	24	538	33,3
2012	128 а	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/	200	0,1		14,8	60	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	110	7,3	1	46,6	224	0
Итого			750	42,1	46,5	105	1008	45,5
Ужин 2								
2007	2,1	КЕФИР/	193	5,6	4,8	7,7	102	1,4
		СУХАРИ/	15	1,3	1,6	9,7	58	0
Итого			208	6,9	6,4	17,4	160	1,4
Всего				134,9	163,8	449,7	3774	86,9

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