

МЕНЮ

7 декабря 2021 г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
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
2007	27	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	8,9	11,3		140	0,1
2007	117	КАКАО С МОЛОКОМ/	200	5,7	5,7	22,4	165	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			475	22,7	38,8	56,9	671	1,7
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/		3,5	1,2	49,5	226	9,7
2008		ИРИС ПРОМЫШ/	35	3,4	12,1	17,6	194	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,9	40	0
Итого			235	7	13,3	77	460	9,7
Обед								
2007	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖ. ОГУРЦОВ СО СЛАД. ПЕРЦЕМ С РАСТИТ. МАСЛОМ/	70	0,9	7,6	3	83	33,32
2007	32	РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ/	250	3	6,8	21,7	162	7,8
2007	100	МЯСО ОТВАРНОЕ, ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-ДОМАШН/	195	16,9	16,8	18,2	293	9,3
2008	436	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА/	200	0,2		25,7	105	13
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	80	5,3	0,7	33,9	163	0
Итого			895	33,7	32,5	151,2	1036	63,42
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2003	493	БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОМАДКОЙ ЗАПЕЧЁН/	120	9,1	12,2	60,4	387	0
Итого			320	10,1	12,2	85,8	497	8
Ужин								
2007	14	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТ.МАСЛОМ/	110	1	5,1	12,4	100	2,6
2007	102	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ/	100	18,1	6	5,8	171	13,7
1995	8,14	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ/	95	3,9	8,6	24,1	187	0
1995	8,32	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ТУШЕНЫЙ/	65	1,2	5	4,8	69	37,4
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	80	5,9	0,5	38,9	184	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			660	30,9	25,3	100,1	771	53,7
Ужин 2								
2007	2,1	КЕФИР/	208	6	5,2	8,3	110	1,5
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
Итого			218	6,9	6,3	14,8	149	1,5
Всего				111,3	128,4	485,8	3584	138,02

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