

МЕНЮ

8 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 | | | | | | | | |
| 1995 | 6,2 | КАША МАННАЯ/ | 200 | 5,8 | 8,4 | 24,7 | 198 | 0,7 |
| 2012 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 112 | 0 |
| 2012 | 128 а | ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ | 200 | 0,1 | | 14,8 | 60 | 0,5 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2007 | 96 | КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)/ | 74 | 9,4 | 15,6 | 1,1 | 182 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ/ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 569 | 21 | 37 | 77,2 | 726 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2003 | 136 | ФРУКТ/ | | 2,6 | 0,9 | 37,2 | 170 | 7,3 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 | 0 |
| 1995 | 11,36 | ЧАЙ С САХАРОМ/ | 200 | 0,1 | | 9,8 | 40 | 0 |
| Итого | | | 230 | 3,5 | 1,9 | 70,2 | 316 | 7,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2007 | 4 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС/ | 73 | 1,4 | 6,3 | 5,4 | 84 | 2 |
| 2007 | 31 | ЩИ ЗЕЛЁНЫЕ СО СМЕТАНИЙ, ЯЙЦОМ НА М/Б/ | 250 | 6,9 | 10 | 7,1 | 146 | 11,2 |
| 2007 | 95 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ/ | 210 | 18,9 | 24,1 | 20,6 | 376 | 9,5 |
| 1995 | 11,10 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/ | 200 | 0,5 | 0,1 | 25,8 | 108 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ | 100 | 7,4 | 0,6 | 48,7 | 230 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ/ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 873 | 37,7 | 41,5 | 124,6 | 1026 | 22,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ/ | 200 | 1 | | 25,4 | 110 | 8 |
| 1995 | 5,25 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЁННЫЕ/ | 150 | 23 | 34 | 28,4 | 515 | 0,3 |
| Итого | | | 350 | 24 | 34 | 53,8 | 625 | 8,3 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2007 | 2 | ВИНЕГРЕТ/ | 80 | 1,3 | 5 | 6,6 | 77 | 3,4 |
| 2007 | 87 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ/ | 160 | 22,4 | 8,3 | 10,5 | 207 | 0,5 |
| 2007 | 58 | РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ/ | 150 | 3,5 | 8,5 | 34,2 | 227 | 0,8 |
| 1995 | 11,36 | ЧАЙ С САХАРОМ/ | 200 | 0,1 | | 9,8 | 40 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 115 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ/ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 | 0 |
| Итого | | | 660 | 32,3 | 22,3 | 93,9 | 707 | 4,7 |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| 2007 | 120 | РЯЖЕНКА/ | 146 | 4,2 | 3,6 | 6,1 | 79 | 1,2 |
| | | СУХАРИ/ | 10 | 0,9 | 1,1 | 6,5 | 39 | 0 |
| Итого | | | 156 | 5,1 | 4,7 | 12,6 | 118 | 1,2 |
| Всего | | | | 123,6 | 141,4 | 432,3 | 3518 | 45,6 |

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