

**МЕНЮ****9 декабря 2021 г.**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
1995	6,20	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ/	200	6,5	9,7	23,5	208	0,8
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112	0
2007	27	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,8		35	0
2007	126	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/	200	4,8	4,7	24,1	158	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	50	3,7	0,3	24,3	115	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>18,6</b>	<b>30,1</b>	<b>80,5</b>	<b>669</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2003	136	ФРУКТ/	1	0,9	0,7	23,4	107	4,7
2008		ПРЯНИКИ	35	2,1	1,6	26,3	128	0
2007	129	ОТВАР ШИПОВНИКА/	200	0,5	0,2	16,7	80	66
<b>Итого</b>			<b>236</b>	<b>3,5</b>	<b>2,5</b>	<b>66,4</b>	<b>315</b>	<b>70,7</b>
<b>Обед</b>								
2007	18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И Р/М/	75	1,2	5	6,4	74	2,6
2003	32	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ/	255/45	9,7	11,1	13,4	193	9,2
1995	3,81	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ/	120	21,5	1,3		98	0,3
2007	54	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ/	200	3,6	4,7	29,3	175	14,8
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ/	200			14,6	58	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>1045</b>	<b>46,7</b>	<b>23,1</b>	<b>133,6</b>	<b>930</b>	<b>26,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2003	492	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ЗАПЕЧЁН/	120	11,3	13,1	68,4	436	0,2
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>12,3</b>	<b>13,1</b>	<b>93,8</b>	<b>546</b>	<b>8,2</b>
<b>Ужин</b>								
2007	5	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ИЗ Б/К/	75	0,9	5	9,8	89	8,2
2003	161	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ ФАРШИР. КАПУСТОЙ/	75	8,6	15,4	6,9	200	5,1
1995	8,6	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/	150	8,5	6,9	38,5	250	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	40	3	0,2	19,5	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>23,2</b>	<b>27,8</b>	<b>97,5</b>	<b>733</b>	<b>13,3</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008		ЙОГУРТ/	155	4,3	3,9	7	88	1,1
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>5,2</b>	<b>5</b>	<b>13,5</b>	<b>127</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>109,5</b>	<b>101,6</b>	<b>485,3</b>	<b>3320</b>	<b>121,8</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