

МЕНЮ**10 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ/	200	3,4	5,2	12,9	112	0,45
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	60	3	0,2	19,5	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2,3	0,3	14,8	71	0
2007	96	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)/	70	8,8	14,5	1	170	0
Итого			559	17,7	32,6	58,1	596	0,45
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/	1	0,9	0,7	23,4	107	4,7
2008		ИРИС ПРОМЫШ/	35	3,4	12,1	17,6	194	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
Итого			236	4,4	12,8	50,8	340	4,7
Обед								
2007	20	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С Р/М/	65	0,8	5	2,9	61	6,2
2007	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б/	250	1,6	4,2	11	89	7,9
1995	2,33	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ/	105	13,9	16,2	6,2	225	1,5
1995	8,14	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ/	150	6	12,7	37,7	289	0
1995	11,114	КИСЕЛЬ ИЗ СВ/Ж ЯГОД/	205	0,1		27,7	113	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	65	3,7	0,3	24,3	115	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			860	28,4	38,7	124,6	963	16,8
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2008	К/к	КРУАССАН	70	5	2,9	51,2	197	0
Итого			270	6	2,9	76,6	307	8
Ужин								
2007	2- с	САЛАТ ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ С Р/М/	65	1,5	5,1	1,8	60	27,9
1995	2,67	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ/	205	14,2	10,2	2,9	160	0,38
2012	128 а	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/	200	0,1		14,8	60	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	65	3,7	0,3	24,3	115	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			555	21,8	15,9	58,6	466	28,78
Ужин 2								
2007	2,1	КЕФИР/	193	5,6	4,8	7,7	102	1,4
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
Итого			203	6,5	5,9	14,2	141	1,4
Всего				84,8	108,8	382,9	2813	60,13

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