

**МЕНЮ****11 ноября 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)	40	8,9	11,3		140	0,1
2007	126	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/	200	4,8	4,7	24,1	158	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	45	3,3	0,3	21,9	103	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>24,9</b>	<b>38,6</b>	<b>78,1</b>	<b>762</b>	<b>1,7</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	12,5	13,7	13	226	6,4
1995	3,81	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ/	95	17,4	1		79	0,2
2007	54	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ/	200	3,6	4,7	29,3	175	14,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	95	7	0,6	46,3	218	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2007	122	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА/	200	0,5	0,1	27,4	113	0
<b>Итого</b>			<b>1015</b>	<b>45,5</b>	<b>25,5</b>	<b>143,6</b>	<b>987</b>	<b>24</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2003	492	БУЛОЧКА СДОБНАЯ ЗАПЕЧЕН/	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/	80	0,9	5	10,1	90	7,8
2003	161	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ ФАРШИР. КАПУСТОЙ/	90	12,4	18,7	6,9	244	5,1
1995	8,6	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/	150	8,5	6,9	38,5	250	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	35	2,6	0,2	17,1	80	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>26,5</b>	<b>31,1</b>	<b>95,1</b>	<b>764</b>	<b>12,9</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008		ЙОГУРТ/	200	5,6	5	9	113	1,4
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>6,5</b>	<b>6,1</b>	<b>15,5</b>	<b>152</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>119,2</b>	<b>116,9</b>	<b>492,5</b>	<b>3526</b>	<b>118,9</b>

Зав.складом  
Старшая мед.сестраСитько Е.С.  
Клиновицкая Н.Л.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Дербенев Алексей Алексеевич

Действителен с 14.04.2021 по 14.04.2022