

**МЕНЮ****14 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>								
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/	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2007	96	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)/	69	8,8	14,5	1	170	0
<b>Итого</b>			<b>519</b>	<b>14,9</b>	<b>32,4</b>	<b>40,1</b>	<b>510</b>	<b>0,45</b>
<b>II Завтрак</b>								
2003	136	ФРУКТ/	2	3,5	1,2	48,9	224	9,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
<b>Итого</b>			<b>232</b>	<b>5,9</b>	<b>4,1</b>	<b>81</b>	<b>388</b>	<b>9,6</b>
<b>Обед</b>								
2007	136	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М/	70	0,5	9,8	1,6	96	2,5
2007	34	СУП КАРТОФ. С МАКАРОН. ИЗ-МИ НА К/Б/	250	3,1	4,4	20,7	136	3,3
2007	108	ПТИЦА ОТВАРНАЯ/	90	17,7	15,1		207	0,8
1995	7,40	КАПУСТА ЦВЕТ.ОТВАРНАЯ,ЗАПЕЧЕН. В СОУСЕ МОЛОЧ/	160	8,7	10,4	11	172	40,5
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/	60	4	0,5	25,4	122	0
<b>Итого</b>			<b>930</b>	<b>41,9</b>	<b>40,9</b>	<b>133,2</b>	<b>1071</b>	<b>47,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
1995	5,25	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЁННЫЕ/	180	28,8	41	29,6	607	0,4
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>29,8</b>	<b>41</b>	<b>55</b>	<b>717</b>	<b>8,4</b>
<b>Ужин</b>								
2007	11	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С Р/М/	75	0,8	4,9	2,4	57	7,4
1995	2,15	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЁННАЯ/	80	11,6	13,3	5,2	186	0,2
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	200	4,2	6,2	24	170	11,2
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	60	4	0,5	25,4	122	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>28,1</b>	<b>25,5</b>	<b>115,5</b>	<b>804</b>	<b>18,8</b>
<b>Ужин 2</b>								
2007	2,1	КЕФИР/	193	5,6	4,8	7,7	102	1,4
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
<b>Итого</b>			<b>203</b>	<b>6,5</b>	<b>5,9</b>	<b>14,2</b>	<b>141</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>127,1</b>	<b>149,8</b>	<b>439</b>	<b>3631</b>	<b>85,95</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