

**МЕНЮ****16 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	6,2	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
2007	27	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,8		35	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	50	3,7	0,3	24,3	115	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>14,5</b>	<b>24,3</b>	<b>76</b>	<b>582</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2003	136	ФРУКТ/	1	0,9	0,7	23,4	107	4,7
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>231</b>	<b>1,8</b>	<b>1,7</b>	<b>56,5</b>	<b>253</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>								
2007	26	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С Р/М И СЕЛЬДЬЮ/	105	11,3	20,1	3,8	241	2,1
2007	28	БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ/	250	2,7	6,5	17,4	141	13,6
2007	100	МЯСО ОТВАРНОЕ, ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-ДОМАШН/	195	16,2	16,2	19,3	289	9,8
1995	11,114	КИСЕЛЬ ИЗ СВ/Ж ЯГОД/	205	0,1		27,7	113	1,2
		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>905</b>	<b>41</b>	<b>43,8</b>	<b>138,1</b>	<b>1116</b>	<b>26,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2008	К/к	КРУАССАН	70	5	2,9	51,2	197	0
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>6</b>	<b>2,9</b>	<b>76,6</b>	<b>307</b>	<b>8</b>
<b>Ужин</b>								
2007	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/	70	0,7	5	2,3	58	5,6
2003	161	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ ФАРШИР. КАПУСТОЙ/	85	11,6	18	6,9	235	5,1
1995	8,14	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ/	150	6	12,7	37,7	289	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	40	3	0,2	19,5	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>22,1</b>	<b>36</b>	<b>80,5</b>	<b>734</b>	<b>10,7</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008		ЙОГУРТ/	210	5,9	5,3	9,5	119	1,5
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>6,8</b>	<b>6,4</b>	<b>16</b>	<b>158</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего</b>				<b>92,2</b>	<b>115,1</b>	<b>443,7</b>	<b>3150</b>	<b>52,3</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