

**МЕНЮ**

17 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧ/	200	6,5	9,2	25,3	211	0,8
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112	0
1995	4,1	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ/	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2007	126	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/	200	4,8	4,7	24,1	158	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>19,2</b>	<b>31,1</b>	<b>68,6</b>	<b>631</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2003	136	ФРУКТ/	1	0,9	0,7	23,4	107	4,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>231</b>	<b>3,3</b>	<b>3,6</b>	<b>55,6</b>	<b>272</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>								
2003	12	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ/	72	0,6	0,1	1,8	10	7,3
1995	8,1	РИС ОТВАРНОЙ/	150	3,4	4,5	35,5	196	0
2007	122	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА/	200	0,5	0,1	25,8	108	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	90	6,7	0,6	43,8	207	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	80	5,3	0,7	33,9	163	0
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,9	11,4	16,5	188	4,5
2007	102	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ/	105	18,2	6	6,1	173	13,8
<b>Итого</b>			<b>947</b>	<b>39,6</b>	<b>23,4</b>	<b>163,4</b>	<b>1045</b>	<b>25,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2003	276	ОЛАДЫ ЗАПЕЧЁННЫЕ/	110	7,3	9,2	24,6	211	0,3
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>8,3</b>	<b>9,2</b>	<b>50</b>	<b>321</b>	<b>8,3</b>
<b>Ужин</b>								
2007	2	ВИНЕГРЕТ/	70	1,2	5	6,4	75	3,3
1995	3,81	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ/	115	20,6	1,2		93	0,3
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	200	4,2	6,2	24	170	11,2
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	70	5,1	0,4	34	161	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>31,9</b>	<b>12,9</b>	<b>78,5</b>	<b>559</b>	<b>14,8</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>108,8</b>	<b>86,1</b>	<b>430,3</b>	<b>2969</b>	<b>56,6</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