

МЕНЮ
18 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 216 | ОМЛЕТ С СЫРОМ ЗАПЕЧЁН/ | 170 | 18,6 | 30,7 | 3,3 | 364 | 0,3 |
| 2012 | 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 0,1 | 20,6 | 0,2 | 187 | 0 |
| 2012 | 128 а | ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ | 200 | 0,1 | | 14,8 | 60 | 0,5 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2007 | 96 | КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)/ | 147 | 18,8 | 31,1 | 2,2 | 364 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ/ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 632 | 43,9 | 83 | 61,2 | 1169 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2003 | 136 | ФРУКТ/ | 1 | 0,7 | 0,7 | 16,7 | 80 | 7 |
| 2008 | | ИРИС ПРОМЫШ/ | 50 | 4,9 | 17,4 | 25,2 | 277 | 0 |
| 1995 | 11,36 | ЧАЙ С САХАРОМ/ | 200 | 0,1 | | 9,8 | 39 | 0 |
| Итого | | | 251 | 5,7 | 18,1 | 51,7 | 396 | 7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2003 | 13 | ТОМАТ СВЕЖИЙ/ | 74 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 18 | 18,6 |
| 2007 | 38 | СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б/ | 250 | 3,8 | 12,8 | 14,1 | 187 | 16,2 |
| 1995 | 2,1 | МЯСО ОТВАРНОЕ/ | 80 | 22,1 | 19 | | 259 | 0 |
| 2007 | 48 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ | 200 | 4,8 | 10,1 | 16,7 | 179 | 37 |
| 2007 | 123 | КОМПОТ ИЗ СВ/М ЯГОД/ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,3 | 71 | 3 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ | 75 | 5,5 | 0,5 | 36,5 | 172 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ/ | 70 | 4,6 | 0,6 | 29,7 | 143 | 0 |
| Итого | | | 949 | 41,8 | 43,2 | 116,1 | 1029 | 74,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ/ | 200 | 1 | | 25,4 | 110 | 8 |
| 1995 | 5,16 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛ | 285/20 | 42,2 | 52,4 | 33,1 | 781 | 1 |
| Итого | | | 505 | 43,2 | 52,4 | 58,5 | 891 | 9 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2007 | 14 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТ.МАСЛОМ/ | 75 | 0,7 | 5 | 9,9 | 88 | 1,8 |
| 2007 | 87 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ/ | 190 | 28,5 | 8,6 | 10,5 | 235 | 0,6 |
| 2007 | 54 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ/ | 200 | 3,6 | 4,7 | 29,3 | 175 | 14,8 |
| 1995 | 11,36 | ЧАЙ С САХАРОМ/ | 200 | 0,1 | | 9,8 | 39 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ/ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 745 | 38,4 | 18,9 | 95,3 | 708 | 17,2 |
| Ужин 2 | | | | | | | | |
| 2007 | 120 | РЯЖЕНКА/ | 383 | 11,1 | 9,6 | 16,1 | 207 | 3,1 |
| | | СУХАРИ/ | 20 | 1,6 | 2,1 | 12,9 | 77 | 0 |
| Итого | | | 403 | 12,7 | 11,7 | 29 | 284 | 3,1 |
| Всего | | | | 185,7 | 227,3 | 411,8 | 4477 | 111,9 |

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