

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