

## МЕНЮ

21 декабря 2021 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2007	68	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ/	250	4,2	6,5	16,2	141	0,56
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	150	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		13	52	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	40	3	0,2	19,5	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2	0,3	12,7	61	0
2007	96	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)/	75	9,6	15,9	1,1	186	0
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>19</b>	<b>39,4</b>	<b>62,7</b>	<b>682</b>	<b>0,56</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		13	52	0
<b>Итого</b>			<b>232</b>	<b>5,9</b>	<b>4,1</b>	<b>84,2</b>	<b>401</b>	<b>9,6</b>
<b>Обед</b>								
2007	136	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М/	100	0,7	9,8	2,2	100	3,8
2007	34	СУП КАРТОФ. С МАКАРОН. ИЗ-МИ НА К/Б/	300	3,7	3,1	24,6	142	4,2
2007	108	ПТИЦА ОТВАРНАЯ/	115	22,6	19,5		266	1
1995	7,40	КАПУСТА ЦВЕТ.ОТВАРНАЯ,ЗАПЕЧЕН. В СОУСЕ МОЛОЧ/	195	9,5	12	12,3	198	52,1
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/	200	0,5	0,1	27,3	114	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	90	6	0,8	38,2	184	0
<b>Итого</b>			<b>1100</b>	<b>50,4</b>	<b>45,9</b>	<b>153,3</b>	<b>1234</b>	<b>61,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
1995	5,25	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЁННЫЕ/	220	36	48,9	33,6	726	0,4
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>37</b>	<b>48,9</b>	<b>59</b>	<b>836</b>	<b>8,4</b>
<b>Ужин</b>								
2007	11	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С Р/М/	100	1,1	6,6	3,2	77	10,3
1995	2,15	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЁННАЯ/	105	14,8	14,5	7	218	0,2
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	230	4,8	7,8	28,1	204	13
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		13	52	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>765</b>	<b>30,2</b>	<b>29,8</b>	<b>112,7</b>	<b>842</b>	<b>23,5</b>
<b>Ужин 2</b>								
2007	2,1	КЕФИР/	264	7,7	6,6	10,6	140	1,8
		СУХАРИ/	13	1,1	1,4	8,6	52	0
<b>Итого</b>			<b>277</b>	<b>8,8</b>	<b>8</b>	<b>19,2</b>	<b>192</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего</b>				<b>151,3</b>	<b>176,1</b>	<b>491,1</b>	<b>4187</b>	<b>105,16</b>

Диетическая сестра  
Шеф. повар

Бойко 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