

**МЕНЮ****23 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/	250	7,3	9,5	29,9	234	0,9
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	150	0
2007	27	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	8,9	11,3		140	0,1
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	60	4,5	0,4	29,2	138	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>22,2</b>	<b>37,9</b>	<b>77,6</b>	<b>742</b>	<b>1</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		9,8	39	0
<b>Итого</b>			<b>231</b>	<b>1,8</b>	<b>1,7</b>	<b>56,4</b>	<b>252</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>								
2007	26	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С Р/М И СЕЛЬДЬЮ/	100	11,2	20,1	3,4	240	1,9
2007	28	БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ/	300	3,2	6,5	19,6	153	15,3
2007	100	МЯСО ОТВАРНОЕ, ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-ДОМАШН/	250	21,4	24,3	23,5	399	11,9
1995	11,114	КИСЕЛЬ ИЗ СВ/Ж ЯГОД/	200	0,1		23,9	98	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	110	7,3	1	46,6	224	0
<b>Итого</b>			<b>1060</b>	<b>50,6</b>	<b>52,5</b>	<b>165,7</b>	<b>1344</b>	<b>30,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2008	К/к	КРУАССАН	65	5	2,9	51,2	197	0
<b>Итого</b>			<b>265</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/	100	1	5	3,3	64	8
2003	161	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ ФАРШИР. КАПУСТОЙ/	105	14	20	7,2	264	6,6
1995	8,14	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ/	180	7,1	16,8	44,6	358	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	80	5,9	0,5	38,9	184	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>29,4</b>	<b>42,5</b>	<b>112,3</b>	<b>950</b>	<b>14,6</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>116,8</b>	<b>143,9</b>	<b>504,6</b>	<b>3753</b>	<b>60,1</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