

МЕНЮ**24 декабря 2021 г.**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2007	68	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧ/	250	8,2	14,7	35,4	307	1
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	150	0
1995	4,1	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ/	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2007	126	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/	200	4,9	4,9	24,3	161	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	40	3	0,2	19,5	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			580	23,1	41,1	92,4	832	1,8
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/	1	0,9	0,9	21,7	104	9,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
Итого			231	3,3	3,8	53,8	268	9,2
Обед								
2003	12	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ/	97	0,8	0,1	2,4	14	9,7
2007	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б/	300	1,9	4,3	13,1	99	7,6
2007	100	МЯСО ОТВАРНОЕ, ТУШЁН. С ТОМАТОМ/	100	15,5	17,3	4,6	237	2,9
1995	8,1	РИС ОТВАРНОЙ/	180	4,1	4,6	42,7	228	0
2007	122	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА/	200	0,5	0,1	25,8	108	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	60	4	0,5	25,4	122	0
Итого			1037	34,2	27,5	162,7	1038	20,4
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2003	276	ОЛАДЬИ ЗАПЕЧЁННЫЕ/	115	9,9	9,6	41,6	292	0,3
Итого			315	10,9	9,6	67	402	8,3
Ужин								
2007	2	ВИНЕГРЕТ/	155	2,5	9,9	13,6	154	6,7
1995	3,81	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ/	155	28,3	1,6		128	0,4
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	230	4,9	6,6	27,9	192	12,9
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	60	4	0,5	25,4	122	0
Итого			900	47,2	19,2	125,5	866	20
Ужин 2								
2007	2,1	КЕФИР/	217	6,3	5,4	8,7	115	1,5
		СУХАРИ/	15	1,3	1,6	9,7	58	0
Итого			232	7,6	7	18,4	173	1,5
Всего				126,3	108,2	519,8	3579	61,2

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