

# МЕНЮ

## 10 января 2022 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
1995	6,20	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ/	200	6,5	9,7	23,5	208	0,8
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112	0
2007	126	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/	200	4,8	4,7	24,1	158	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4		55	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>16,7</b>	<b>31,4</b>	<b>59,2</b>	<b>587</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2003	136	ФРУКТ/	1	0,7	0,7	16,7	80	7
2008		ЗЕФИР/	30	0,2		23,9	98	0
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА/	200	0,6	0,1	30,6	126	0
<b>Итого</b>			<b>231</b>	<b>1,5</b>	<b>0,8</b>	<b>71,2</b>	<b>304</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>								
2007	4	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС/	73	1,4	6,3	5,4	84	2
2007	41	СУП РЫБНЫЙ/	250	7,7	4,6	9,5	110	4,7
2007	106	ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ/	115	14,7	16,1	7,9	236	0,3
2007	53	КАРТОФЕЛЬ, ОТВАРНОЙ, ЗАПЕЧ. С Р/М/	150	2,7	5,5	22,1	148	11,2
2007	123	КОМПОТ ИЗ СВ/М ЯГОД/	200	0,1		15,3	63	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	80	5,3	0,7	33,9	163	0
<b>Итого</b>			<b>968</b>	<b>39,3</b>	<b>33,8</b>	<b>142,8</b>	<b>1034</b>	<b>19,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2007	136	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ/	130	14,1	23,8	38,9	426	0,1
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>15,1</b>	<b>23,8</b>	<b>64,3</b>	<b>536</b>	<b>8,1</b>
<b>Ужин</b>								
2007	18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И Р/М/	75	1,3	5	6,7	76	2,8
2012	128 а	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/	200	0,2		15	61	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	75	5,5	0,5	36,5	172	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2007	89	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ/	300	31,4	20,8	32,7	445	11,9
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>39,1</b>	<b>26,4</b>	<b>95,1</b>	<b>774</b>	<b>15,7</b>
<b>Ужин 2</b>								
2008		ЙОГУРТ/	200	5,6	5	9	113	1,4
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>6,5</b>	<b>6,1</b>	<b>15,5</b>	<b>152</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>118,2</b>	<b>122,3</b>	<b>448,1</b>	<b>3387</b>	<b>53,3</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