

МЕНЮ

12 января 2022 г.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2007	68	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ/	200	6,5	9	24,8	206	0,8
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2007	117	КАКАО С МОЛОКОМ/	200	5,7	5,7	22,4	165	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	15	1,1	0,1	7,3	34	0
1995	4,1	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ/	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			475	19	27,7	59,1	561	1,6
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/		3,2	1,1	44,6	204	8,8
2008		ИРИС ПРОМЫШ/	35	3,4	12,1	17,6	194	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
Итого			235	6,7	13,2	72	437	8,8
Обед								
2007	14	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТ.МАСЛОМ/	75	0,7	5	10	88	1,8
2007	38	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б/	250	3,1	6,7	12,8	125	14,2
2007	91	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРН.	100	17,3	21,5	6,2	287	0,7
1995	8,6	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/	100	5,7	4,6	26	168	0
1995	8,32	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ТУШЕНЫЙ/	70	1,3	5	5,2	71	41,9
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ/	200			14,6	58	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	80	5,3	0,7	33,9	163	0
Итого			975	40,8	44,1	157,4	1190	58,6
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2003	493	БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОМАДКОЙ ЗАПЕЧЁН/	125	10	12,3	63,8	405	0
Итого			325	11	12,3	89,2	515	8
Ужин								
2003	13	ТОМАТ СВЕЖИЙ/	74	0,8	0,1	2,8	18	18,6
2007	89	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ/	260	10,4	9,1	13,1	178	7,01
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	75	5,5	0,5	36,5	172	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			619	17,5	9,8	66,4	427	25,61
Ужин 2								
2007	120	РЯЖЕНКА/	199	5,8	5	8,4	108	1,6
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
Итого			209	6,7	6,1	14,9	147	1,6
Всего				101,7	113,2	459	3277	104,21

Диетическая сестра
Шеф. повар

Бойко В. Г.
Ищенко Т.Г

И.о. директора
«Центра здоровья»
— /Дербенев А.А./

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Дербенев Алексей Алексеевич

Действителен с 14.04.2021 по 14.04.2022