

МЕНЮ**13 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								
1995	6,2	КАША МАННАЯ/	200	5,8	8,4	24,7	198	0,7
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112	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/	45	3,3	0,3	21,9	103	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			540	20,8	32,8	73,5	674	0,8
II Завтрак								
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
Итого			231	1,8	1,7	56,4	252	4,7
Обед								
2007	26	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С Р/М И СЕЛЬДЬЮ/	105	11,3	20,1	3,9	242	2,1
2007	28	БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ/	250	2,9	6,5	18,3	146	16,1
2007	100	МЯСО ОТВАРНОЕ, ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-ДОМАШН/	200	17	16,8	19,2	297	9,7
1995	11,114	КИСЕЛЬ ИЗ СВ/Ж ЯГОД/	205	0,1		27,7	113	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	90	6,7	0,6	43,8	207	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			900	41,3	44,4	134,1	1107	29,1
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2008	К/к	КРУАССАН	70	5	2,9	51,2	197	0
Итого			270	6	2,9	76,6	307	8
Ужин								
2007	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/	70	0,7	5	2,3	58	5,6
2003	161	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ ФАРШИР. КАПУСТОЙ/	85	11,6	18	6,9	235	5,1
1995	8,14	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ/	150	6	12,7	37,7	289	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	35	2,6	0,2	17,1	80	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			550	21,7	36	78	721	10,7
Ужин 2								
2008		ЙОГУРТ/	200	5,6	5	9	113	1,4
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
Итого			210	6,5	6,1	15,5	152	1,4
Всего				98,1	123,9	434,1	3213	54,7

Диетическая сестра
Шеф. поварБойко В. Г.
Ищенко Т.Г