

МЕНЮ**14 января 2022 г.**

Сборник рецептов	№ 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/	200	6,5	9,2	25,3	211	0,8
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112	0
1995	4,1	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ/	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2007	126	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/	200	4,8	4,7	24,1	158	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			495	19,2	31,1	68,6	631	1,6
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/		0,9	0,7	23,4	107	4,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,9	40	0
Итого			230	3,3	3,6	55,6	272	4,7
Обед								
2003	12	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ/	73	0,6	0,1	1,8	10	7,3
2007	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б/	250	1,4	4,2	10,4	86	5
2007	100	МЯСО ОТВАРНОЕ, ТУШЁН. С ТОМАТОМ/	100	15,4	17,3	4,5	236	2,9
1995	8,1	РИС ОТВАРНОЙ/	150	3,4	4,5	35,5	196	0
2007	122	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА/	200	0,5	0,1	25,8	108	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	90	6,7	0,6	43,8	207	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	90	6	0,8	38,2	184	0
Итого			953	34	27,6	160	1027	15,4
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/	80	1,3	5	6,6	77	3,4
1995	3,81	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ/	120	21,8	1,3		99	0,3
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	200	4,2	6,2	24	170	11,2
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	70	5,1	0,4	34	161	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			680	33,2	13	78,7	567	14,9
Ужин 2								
2007	2,1	КЕФИР/	174	5	4,3	7	92	1,2
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
Итого			184	5,9	5,4	13,5	131	1,2
Всего				106,5	90,3	443,4	3030	46,1

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