

МЕНЮ

17 января 2022 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1995	6,2	КАША МАННАЯ/	200	5,5	8,1	24,3	192	0,6
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112	0
2007	96	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)/	69	8,8	14,5	1	170	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	40	3	0,2	19,5	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			554	19,5	35,5	67,4	666	0,6
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/	1	0,7	0,7	16,7	80	7
2008		ЗЕФИР/	35	0,3		27,9	114	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
Итого			236	1,1	0,7	54,4	233	7
Обед								
2007	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/	70	0,7	5	2,3	58	5,6
2003	32	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ/	255/45	11,8	13,1	13,1	218	6,5
2007	90	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ/	105	13,7	5,4	16	168	0,7
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ/	205	4,4	4,6	29,6	179	13,9
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/	200	0,5	0,1	25,8	108	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	80	5,9	0,5	38,9	184	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			970	37,7	28,8	129,9	935	26,9
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2008	К/к	КРУАССАН	70	5,1	3	51,6	199	0
Итого			270	6,1	3	77	309	8
Ужин								
1995	2,15	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ/	80	11,6	13,3	5,2	186	0,2
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	195	4,1	6,1	23,8	167	11,2
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМРВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ /550	70	5,1	0,4	34	161	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	60	4	0,5	25,4	122	0
2007	2- с	САЛАТ ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ С Р/М/	65	1,5	5,1	1,8	60	27,9
Итого			670	26,4	25,4	100	735	39,3
Ужин 2								
2007	120	РЯЖЕНКА/	204	5,9	5,1	8,6	110	1,6
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
Итого			214	6,8	6,2	15,1	149	1,6
Всего				97,6	99,6	443,8	3027	83,4

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