

МЕНЮ**18 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)	15	0,1	12,4	0,1	112	0
2007	27	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	45	10	12,7		157	0,1
2007	126	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/	200	4,8	4,7	24,1	158	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			490	23,6	39	62,9	699	1,7
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/	2	3,5	1,2	48,9	224	9,6
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
2007	129	ОТВАР ШИПОВНИКА/	200	0,5	0,2	16,7	80	66
Итого			232	4,8	2,4	88,8	410	75,6
Обед								
2007	14	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТ.МАСЛОМ/	75	0,7	5	10	88	1,8
2007	30	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б/	250	2,5	6,7	12,9	124	14,4
1995	2,33	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ/	105	13,9	16,2	6,1	225	1,5
1995	8,14	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ/	150	6	12,7	37,7	289	0
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			960	35,8	41,9	163,9	1177	17,7
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								
2007	2	ВИНЕГРЕТ/	80	1,3	5	6,6	77	3,4
1995	3,81	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ/	110	20	1,2		91	0,2
		КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ/	165	4,5	0,6	7,6	54	53,3
2012	128 а	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/	200	0,1		14,8	60	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	70	5,1	0,4	34	161	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			635	31,7	7,3	67,2	463	57,4
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				113,4	109	487,5	3416	161,8

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