

МЕНЮ**21 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	6,20	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ/	200	6,5	9,7	23,5	208	0,8
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
2007	126	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/	200	4,8	4,7	24,1	158	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			490	22,8	38,4	64	695	1,7
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	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖ. ОГУРЦОВ СО СЛАД. ПЕРЦЕМ С РАСТИТ. МАСЛОМ/	70	0,8	7,1	2,8	78	31,14
2007	32	РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ/	250	3,2	6,8	22,6	166	10,3
1995	2,1	МЯСО ОТВАРНОЕ/	80	22,1	19		259	0
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	200	4,2	6,2	24	170	11,2
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/	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			920	39,3	40,1	131,1	1047	52,84
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								
2003	13	ТОМАТ СВЕЖИЙ/	74	0,8	0,1	2,8	18	18,6
2007	88	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ/	105	14,8	9	4,6	159	3,33
1995	8,1	РИС ОТВАРНОЙ/	150	3,4	4,5	35,5	196	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	65	4,9	0,4	31,6	149	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			644	27,3	14,4	105,5	663	21,93
Ужин 2								
2008		ЙОГУРТ/	190	5,3	4,8	8,6	107	1,3
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
Итого			200	6,2	5,9	15,1	146	1,3
Всего				103,4	103,4	448,7	3110	90,47

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