

## МЕНЮ

### 24 января 2022 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	60	4,5	0,4	29,2	138	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>21,4</b>	<b>34</b>	<b>71,1</b>	<b>679</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2003	136	ФРУКТ/	1	0,7	0,7	16,7	80	7
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	40	0
<b>Итого</b>			<b>231</b>	<b>1,6</b>	<b>1,7</b>	<b>49,7</b>	<b>226</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>								
2007	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖ. ОГУРЦОВ СО СЛАД. ПЕРЦЕМ С РАСТИТ. МАСЛОМ/	70	0,8	7,1	2,8	78	31,11
2007	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б/	250	1,4	4,2	10,5	86	5,6
1995	2,33	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ/	105	13,9	16,2	6,1	225	1,5
1995	8,6	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/	100	5,7	4,6	26	168	0
1995	8,32	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ТУШЕНЫЙ/	65	1,2	5	4,8	69	37,4
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/	200	0,5	0,1	25,8	108	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	70	5,1	0,4	34	161	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>900</b>	<b>31,2</b>	<b>38</b>	<b>127</b>	<b>977</b>	<b>75,81</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
1995	5,25	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЁННЫЕ/	175	27,4	39,2	29,3	584	0,3
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>28,4</b>	<b>39,2</b>	<b>54,7</b>	<b>694</b>	<b>8,3</b>
<b>Ужин</b>								
2007	14	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТ.МАСЛОМ/	75	0,7	5	10	88	1,8
2007	88	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ/	105	14,8	9	4,6	159	3,33
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	200	4,2	6,2	24	170	11,2
2012	128 а	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/	200	0,2		14,9	61	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	60	4,5	0,4	29,2	138	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>99,7</b>	<b>698</b>	<b>17,33</b>
<b>Ужин 2</b>								
2007	2,1	КЕФИР/	203	5,9	5,1	8,1	107	1,4
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
<b>Итого</b>			<b>213</b>	<b>6,8</b>	<b>6,2</b>	<b>14,6</b>	<b>146</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>116,4</b>	<b>140,1</b>	<b>416,8</b>	<b>3420</b>	<b>110,74</b>

Диетическая сестра  
Шеф. повар

Бойко В. Г.  
Ищенко Т.Г