

МЕНЮ**26 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	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	20	1,3	0,2	8,5	41	0
1995	4,1	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ/	40	4,9	4,5	0,3	61	0
Итого			485	13,7	26,4	49	488	0,8
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/		4	1,4	55	251	10,8
2008		ВАФЛИ	35	1	1,2	27,1	124	0
2007	122	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА/	200	0,5	0,1	25,8	108	0,2
Итого			235	5,5	2,7	107,9	483	11
Обед								
2007	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/	75	0,7	5	2,5	59	6,2
2007	28	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ/	250	2,7	6,5	17,9	144	13,3
2007	108	ПТИЦА ОТВАРНАЯ/	80	16,3	14,1		192	0,7
2007	58	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ/	150	3,5	8,5	34,1	227	0,8
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/	200	0,5	0,1	25,8	108	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	100	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			895	33,7	35,2	146	1042	21,2
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2007	135	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ/	125	9,2	17,8	49	392	1,7
Итого			325	10,2	17,8	74,4	502	9,7
Ужин								
2003	13	ТОМАТ СВЕЖИЙ/	79	0,9	0,2	3	19	19,8
2007	90	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ/	130	17,6	5,7	16	186	0,8
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ/	200	4,3	4,6	29,3	178	13,8
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	80	5,9	0,5	38,9	184	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			729	31,4	11,4	114,1	689	34,4
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				101	99,6	506,9	3356	78,5

Диетическая сестра
Шеф. поварБойко В. Г.
Ищенко Т.Г