

МЕНЮ**30 января 2022 г.**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ ЗАПЕЧЁН/	250	21,1	33,5	7,4	417	0,8
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	25	0,1	20,6	0,2	187	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2007	96	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)/	147	18,8	31,1	2,2	364	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			692	44,9	85,7	50,5	1155	0,8
II Завтрак								
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	39	0
Итого			231	1,6	1,7	49,7	225	7
Обед								
2007	2	ВИНЕГРЕТ/	85	1,5	5	7,1	79	3,6
2007	38	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б/	250	5	14,1	16,2	213	15,8
2007	108	ПТИЦА ОТВАРНАЯ/	185	37,2	32		438	1,6
1995	8,1	РИС ОТВАРНОЙ/	150	3,4	4,5	35,5	196	0
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/	200	0,5	0,1	25,8	108	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	85	6,3	0,5	41,4	195	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	90	6	0,8	38,2	184	0
Итого			1045	59,9	57	164,2	1413	21,2
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								
2007	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/	70	0,7	5	2,3	58	5,6
2007	94	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ/	215	24,8	31,7	18,9	461	26,8
2012	128 а	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/	200	0,1		14,7	59	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	65	4,9	0,4	31,6	149	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			585	32,8	37,4	82,3	798	32,4
Ужин 2								
2007	2,1	КЕФИР/	256	7,4	6,4	10,2	136	1,8
		СУХАРИ/	20	1,6	2,1	12,9	77	0
Итого			276	9	8,5	23,1	213	1,8
Всего				154,2	193,2	446,4	4111	71,2

Диетическая сестра _____

Шеф. повар _____

Бойко 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