



# МЕНЮ

2 марта 2023 г.

\*7-11

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2011	14	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	1	72,9	1,4	665	0
2011	15	*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,7	7,3		90	0,3
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	50	1,5	0,1	3,1	19	2
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	9,8	2	138	0,2
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,7	3,7	23,7	147	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	184	0
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>29,6</b>	<b>94,3</b>	<b>69,1</b>	<b>1243</b>	<b>3,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	372	ЯБЛОКИ	150	0,5	0,5	11,5	55	4,9
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,5</b>	<b>55</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед</b>								
2010	3	*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80/5	1,2	6,6	6,8	90	3,2
2010	7	*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	300/28	10,4	6,9	14,4	161	17,2
2006	445	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	115	17,3	15,4	6,1	236	2,9
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	0,6	46,2	208	0
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	88	5,8	1,1	34,7	173	0
<b>Итого</b>			<b>1001</b>	<b>39,1</b>	<b>30,6</b>	<b>127,6</b>	<b>945</b>	<b>23,3</b>
<b>Полдник</b>								
2017	57	*МАННИК	100	6	4	44	235	0,2
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>6,2</b>	<b>4</b>	<b>59</b>	<b>296</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,4	4,3	4,8	66	23,5
2010	47	*РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (ПРИПУЩЕННАЯ)	90	17,1	1	0,3	79	0,9
2010	22	*КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,7	0,8	32,8	158	17,4
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	97	7,2	0,6	47	222	0
<b>Итого</b>			<b>682</b>	<b>30,6</b>	<b>6,7</b>	<b>99,9</b>	<b>586</b>	<b>41,8</b>
<b>УжинII</b>								
		ЙОГУРТ	200	3,8	2,8	5,6	90	0,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>2,8</b>	<b>5,6</b>	<b>90</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>109,8</b>	<b>138,9</b>	<b>372,7</b>	<b>3215</b>	<b>74,1</b>

Главный бухгалтер Груздева Н.А.Медицинская сестра Белокурова Т.В.Шеф повар (повар) Смирнова Л. А.



# МЕНЮ

2 марта 2023 г.

\*12-18

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2011	14	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	1,5	108,8	2,1	993	0
2011	15	*СЫР (ПОРЦИЯМИ)	28	6,5	8,3		102	0,3
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	51	1,6	0,1	3,2	20	2
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	175	16,4	14,9	3,3	212	0,3
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5,4	4,4	25	163	0,9
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	106	7,9	0,7	51,8	245	0
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>39,3</b>	<b>137,2</b>	<b>85,4</b>	<b>1735</b>	<b>3,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2011	372	ЯБЛОКИ	150	0,5	0,5	11,5	55	4,9
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,5</b>	<b>55</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед</b>								
2010	3	*СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100/5	1,5	7,9	8,4	110	4
2010	7	*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	350/28	11,9	8	16,7	187	19,9
2006	445	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	115	17,3	15,4	6,4	238	2,9
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230/5	5,6	0,8	59	265	0
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	7,2	1,3	43,4	217	0
<b>Итого</b>			<b>1143</b>	<b>43,5</b>	<b>33,4</b>	<b>153,3</b>	<b>1094</b>	<b>26,8</b>
<b>Полдник</b>								
2017	57	*МАННИК	100	6	3,9	44,4	235	0,2
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>6,2</b>	<b>3,9</b>	<b>59,4</b>	<b>296</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	5,1	5,9	80	29,4
2010	47	*РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (ПРИПУЩЕННАЯ)	100	19	1,1	0,4	88	1
2010	22	*КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,7	0,9	41,2	198	21,8
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	106	7,9	0,7	51,8	245	0
<b>Итого</b>			<b>771</b>	<b>34,6</b>	<b>7,8</b>	<b>114,3</b>	<b>672</b>	<b>52,2</b>
<b>УжинII</b>								
		ЙОГУРТ	200	3,8	2,8	5,6	90	0,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>2,8</b>	<b>5,6</b>	<b>90</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>127,9</b>	<b>185,6</b>	<b>429,5</b>	<b>3942</b>	<b>88,2</b>

Главный бухгалтер \_\_\_\_\_ Груздева Н.А.

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) \_\_\_\_\_ Смирнова Л. А.