



# МЕНЮ

23 января 2023 г.

\*7-11

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	*ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2010	40	*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,5	4,4	31,4	200	0,7
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,7	3,7	23,5	146	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	230	0
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>25,7</b>	<b>13,3</b>	<b>103,9</b>	<b>639</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
<b>Итого</b>			<b>200</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2011	71	*МОРКОВЬ ТЕРТАЯ НАТУРАЛЬНАЯ	80	1,1	3,6	5,4	59	1,6
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	300/24	14,2	10,6	13,4	206	10,7
2010	60	*ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	15,5	18,8	15	291	1,6
2011	331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,8	1,1	3,4	30	0,6
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,5	0,8	41,6	200	0
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	1	31,7	158	0
<b>Итого</b>			<b>1024</b>	<b>43,4</b>	<b>35,9</b>	<b>129,9</b>	<b>1021</b>	<b>14,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	51	1,5	1,7	40,1	183	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2		0,4	2	0
<b>Итого</b>			<b>251</b>	<b>1,7</b>	<b>1,7</b>	<b>40,5</b>	<b>185</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,4	3,7	5	61	23,2
2010	48	*РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЁНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/75	18,6	1	8,3	118	3,3
2010	77	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	3,9	0,8	31,7	150	16,1
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15,3	62	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	237	0
<b>Итого</b>			<b>765</b>	<b>31,7</b>	<b>6,1</b>	<b>110,5</b>	<b>628</b>	<b>42,6</b>
<b>УжинII</b>								
1994		*СНЕЖОК	198	5,1	4,4	30,9	183	1
<b>Итого</b>			<b>198</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>30,9</b>	<b>183</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>107,6</b>	<b>61,4</b>	<b>415,7</b>	<b>2656</b>	<b>59,6</b>

Главный бухгалтер Груздева Н.А.

Медицинская сестра Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар) Смирнова Л. А.





Директор

Суходольская Л. В./

# МЕНЮ

23 января 2023 г.

\*12-18

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	*ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2010	40	*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	10,9	5,8	39,2	253	0,9
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	5	4	24,1	152	0,8
		*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	125	9,2	0,8	60,8	287	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>30,2</b>	<b>15,2</b>	<b>124,4</b>	<b>755</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
<b>Итого</b>			<b>200</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2011	71	*МОРКОВЬ ТЕРТАЯ НАТУРАЛЬНАЯ	100	1,4	5	6,8	78	2
2010	12	*СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	350/28	16,6	12,3	15,7	241	12,9
2010	60	*ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	15,7	20	14,5	299	1,6
2011	331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,8	1,1	3,5	31	0,7
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230/5	8,3	1	53,4	256	0
		*КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			19,4	77	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	39,6	198	0
<b>Итого</b>			<b>1168</b>	<b>49,4</b>	<b>40,6</b>	<b>152,9</b>	<b>1180</b>	<b>17,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	51	1,5	1,7	40,1	184	0
2008	429	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2		0,4	2	0
<b>Итого</b>			<b>251</b>	<b>1,7</b>	<b>1,7</b>	<b>40,5</b>	<b>186</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2011	47	*САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,1	6	80	29,1
2010	48	*РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/100	20,8	1,1	8,9	130	3,8
2010	77	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	4,9	1	39,7	187	20
2008	430	*ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		15	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	8,4	0,7	55,2	261	0
<b>Итого</b>			<b>880</b>	<b>36</b>	<b>7,9</b>	<b>124,8</b>	<b>719</b>	<b>52,9</b>
<b>УжинII</b>								
1994		*СНЕЖОК	198	5,1	4,4	30,9	183	1
<b>Итого</b>			<b>198</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>30,9</b>	<b>183</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>122,4</b>	<b>69,8</b>	<b>473,5</b>	<b>3023</b>	<b>72,8</b>

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

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

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