



МЕНЮ

26 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 14 | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 1 | 72,9 | 1,4 | 665 | 0 |
| 2011 | 15 | *СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 31 | 7,2 | 9,2 | | 114 | 0,4 |
| 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 |
| 2008 | 433 | *КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 5,3 | 4,3 | 22,7 | 152 | 0,8 |
| | | *ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 5,9 | 0,5 | 38,9 | 184 | 0 |
| Итого | | | 481 | 31,7 | 96,8 | 68,1 | 1272 | 3,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 372 | ЯБЛОКИ | 157 | 0,6 | 0,6 | 15 | 72 | 6,4 |
| Итого | | | 157 | 0,6 | 0,6 | 15 | 72 | 6,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | *КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННАЯ | 55 | 1,6 | 0,1 | 3,5 | 21 | 2,2 |
| 2010 | 9 | *СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ | 300/24 | 11,8 | 8,2 | 22,8 | 212 | 11,6 |
| 2010 | 51 | *БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/5 | 17,1 | 6,9 | 16,4 | 197 | 1,1 |
| 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 | 80 | 5,3 | 1 | 31,7 | 158 | 0 |
| Итого | | | 949 | 40,2 | 16,8 | 140 | 873 | 14,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2011 | 401 | ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ | 150/40 | 6,8 | 8,4 | 70,5 | 385 | 0,1 |
| 2008 | 430 | *ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 15 | 61 | 0 |
| Итого | | | 405 | 7 | 8,4 | 85,5 | 446 | 0,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2011 | 47 | *САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 80 | 1,4 | 4,3 | 4,8 | 65 | 23,3 |
| 2010 | 63 | *ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ | 305 | 18,2 | 23,9 | 40,9 | 451 | 21 |
| 2008 | 430 | *ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 15 | 61 | 0 |
| | | *ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 7,4 | 0,6 | 48,7 | 230 | 0 |
| Итого | | | 700 | 27,2 | 28,8 | 109,4 | 807 | 44,3 |
| УжинII | | | | | | | | |
| 2008 | | *ЙОГУРТ | 202 | 4 | 3 | 6,1 | 97 | 1,4 |
| Итого | | | 202 | 4 | 3 | 6,1 | 97 | 1,4 |
| Всего | | | | 110,7 | 154,4 | 424,1 | 3567 | 70,5 |

Главный бухгалтер

Груздева Н.А.

Медицинская сестра

Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар)

Смирнова Л. А.

МЕНЮ

26 января 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 14 | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 1,5 | 108,8 | 2,1 | 993 | 0 |
| 2011 | 15 | *СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 31 | 7,2 | 9,2 | | 114 | 0,4 |
| к/к | к/к | *ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 51 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 20 | 2 |
| 2010 | 43 | *ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 165 | 16,2 | 14,7 | 3,1 | 210 | 0,2 |
| 2008 | 433 | *КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 5,7 | 4,6 | 23,6 | 160 | 0,8 |
| | | *ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 110 | 8,1 | 0,7 | 53,5 | 253 | 0 |
| Итого | | | 571 | 40,3 | 138,1 | 85,5 | 1750 | 3,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 372 | ЯБЛОКИ | 157 | 0,6 | 0,6 | 15 | 72 | 6,4 |
| Итого | | | 157 | 0,6 | 0,6 | 15 | 72 | 6,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | *КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННАЯ | 54 | 1,6 | 0,1 | 3,4 | 21 | 2,2 |
| 2010 | 9 | *СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ | 350/28 | 13,8 | 9,7 | 26,4 | 249 | 13,7 |
| 2010 | 51 | *БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 100/5 | 17,1 | 7,1 | 16,2 | 198 | 1,1 |
| 2010 | 73 | *РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 230/5 | 5,5 | 0,8 | 58,8 | 264 | 0 |
| 1994 | 588 | *КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | | | 19,4 | 77 | 0 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 100 | 6,6 | 1,2 | 39,6 | 198 | 0 |
| Итого | | | 1072 | 44,6 | 18,9 | 163,8 | 1007 | 17 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2011 | 401 | ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ | 150/40 | 6,9 | 8,2 | 71,1 | 385 | 0,1 |
| 2008 | 430 | *ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 15,2 | 62 | 0 |
| Итого | | | 405 | 7,1 | 8,2 | 86,3 | 447 | 0,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2011 | 47 | *САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | * 100 | 1,8 | 5,4 | 6,2 | 84 | 29,4 |
| 2010 | 63 | *ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ | 335 | 19,2 | 26,4 | 37,8 | 465 | 19,6 |
| 2008 | 430 | *ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | | 15,2 | 62 | 0 |
| | | *ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 110 | 8,1 | 0,7 | 53,5 | 253 | 0 |
| Итого | | | 760 | 29,3 | 32,5 | 112,7 | 864 | 49 |
| УжинII | | | | | | | | |
| 2008 | | *ЙОГУРТ | 201 | 4 | 3 | 6 | 97 | 1,4 |
| Итого | | | 201 | 4 | 3 | 6 | 97 | 1,4 |
| Всего | | | | 125,9 | 201,3 | 469,3 | 4237 | 77,3 |

Главный бухгалтер

Груздева Н.А.

Медицинская сестра

Белокурова Т.В.

Шеф повар (повар)

Смирнова Л. А.