

Утверждаю  
Директор

И.П. Попова

МЕНЮ  
от 10.10.2023



Категория проживающие с 12 лет и ста

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 ВАРЕНИКИ ОТВ. ЛЕНИВЫЕ 0,200/0,010		32,00	26,400	14,200	27,700	421,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	32,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	32,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	32,00	11,180	12,430	49,700	355,60
5 МОРКОВЬ ПРИПУЩ. 0,060	0,060	32,00	0,840	0,960	4,620	31,20
Итого:	0,605		42,540	32,690	107,560	973,900
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) 0,200	0,200	32,00	0,800	0,800	19,600	94,00
Итого:	0,200		0,800	0,800	19,600	94,000
<b>ОБЕД</b>						
1 РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 0,250	0,250	32,00	2,500	2,750	16,250	92,50
2 ПТИЦА ОТВАРНАЯ В 1 БЛЮДО 0,025	0,025	32,00	5,270	3,400		52,75
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200 11	0,200	32,00	4,200	1,600	29,400	150,00
4 ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУР, 0,120	0,120	32,00	21,100	15,000	9,700	258,00
5 ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 0,100	0,100	32,00	2,300	6,800	11,700	119,00
6 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	0,200	32,00	0,200	0,200	27,200	110,00
7 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	32,00	5,100	1,900	25,500	155,40
8 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	32,00	4,450	1,600	23,300	133,00
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	32,00				
10 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	32,00				
Итого:	1,013		45,120	33,250	143,050	1070,650
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	32,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТ. ИЗД. 0,035 (ВАФЛИ)	0,035	32,00	1,000	8,100	14,800	137,00
Итого:	0,235		6,800	13,100	24,400	245,000
<b>УЖИН</b>						
1 СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ 0,075/0,050	0,075/50	32,00	18,400	12,200	8,400	221,00
2 МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРНЫЕ 0,180	0,180	32,00	6,100	9,000	34,000	243,00
3 ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНС.) С Т.О 0,100	0,100	32,00	1,900	8,900	7,700	119,00
4 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	32,00	0,600	0,400	32,600	140,00
5 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	32,00	5,100	1,900	25,500	155,40
6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	32,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,665		36,550	34,000	131,500	1011,400
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 КЕФИР 0,180	0,180	32,00	5,510	4,500	7,200	95,40
Итого:	0,180		5,510	4,500	7,200	95,400
Всего:	2,898		137,32	118,34	433,31	3490,35

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

*(Signature)*