

### МЕНЮ

на 16 - 20 Октября 2 023 г. 1-Комплекс Диета 9 сахарный диабет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
<b>Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная ячневая с маслом Диета № 9	186,43	6,19	6,66	25,27	200/5	16,93
2	Сыр Гауда слайсы	74,24	6,09	6,38	6,96	29	28,30
3	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогаатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
4	Нарезка из свежих огурцов Диета № 9	8,8	0,56	0,08	1,52	80	17,63
5	Какао с молоком С Диета № 9	62,1	3,62	2,95	5,1	200	14,55
6	Кефир	106	5,8	5	8	200	17,22
7	Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	65,52	1,92	0,95	11,38	28	4,10
		<b>569,19</b>	<b>24,28</b>	<b>29,27</b>	<b>58,37</b>		<b>107,70</b>
<b>Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Нарезка из свежих огурцов Диета № 9	8,8	0,56	0,08	1,52	80	17,63
2	Бефстроганов из говядины п/ф Диета № 9	33,01	0,56	2,43	2,14	40/40	62,47
3	Картофель отварной (карт.п/ф) Диета № 9	169,2	3,79	3,47	30,62	150	22,99
4	Чай с апельсинами без сахара	2,16	0,05	0,01	0,41	200/5	1,24
5	Хлеб "Николаевский" йодир.	78,98	2,41	0,75	15,44	33	3,37
		<b>292,15</b>	<b>7,37</b>	<b>6,74</b>	<b>50,13</b>		<b>107,70</b>
<b>Среда</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Нарезка из свежих помидор Диета № 9	21,6	0,99	0,18	3,42	90	30,84
2	Котлета из мяса птицы п/ф Диета № 9	89,36	11,67	3,81	2,08	90	49,08
3	Гречка отварная с овощами п/ф Диета №9	177,11	6,11	4,4	28,21	150	12,55
4	Напиток тёплый из вишни Диета № 9	13	0,05	0,2	2,65	200	10,12
5	Хлеб "Николаевский" йодир.	119,16	3,63	1,13	23,29	49	5,11
		<b>420,23</b>	<b>22,45</b>	<b>9,72</b>	<b>59,65</b>		<b>107,70</b>
<b>Четверг</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр российский /порционно/	36,4	2,32	2,95		10	7,92
2	Горбуша запеченная Диета № 9	134,99	17,85	7,07	0,01	75	64,16
3	Пюре картофельное п/ф Диета № 9	123,75	3,15	3,57	19,65	130	17,52
4	Чай яблочно-смородиновый Диета № 9	6,91	0,09	0,06	1,35	200	4,09
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
6	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	68,02	1,96	0,48	12,95	28	2,96
		<b>417,07</b>	<b>25,77</b>	<b>14,53</b>	<b>43,76</b>		<b>107,70</b>
<b>Пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Поджарка из свинины п/ф Диета № 9	228,75	14,8	17,03	3,08	60/40	49,60
2	Овощи припущенные Диета № 9	115,75	3,23	1,1	22,9	180	20,84
3	Напиток тёплый из свежих яблок Диета № 9	18,8	0,16	0,16	3,92	200	5,38
4	Пюре фруктовое яблоко ТМ "Сады придонья" 125 гр	69,75			17,44	1шт/125гр	24,36
5	Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	103,12	3,28	1,01	18,81	40	4,29
6	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	80,8	2,6	0,44	16,6	40	3,23
		<b>616,97</b>	<b>24,07</b>	<b>19,74</b>	<b>82,75</b>		<b>107,70</b>

Повар-бригадир

*С.А. Метреба*  
 (подпись)

Главный технолог

(подпись)

Метреба С.А.

Мед. работник

*О.М. Грицюк*  
 (подпись)

Экономист по ценам

(подпись)

Грицюк О.М.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190442

Владелец Головчак Елена Владимировна

Действителен с 14.10.2023 по 13.10.2024