

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2729861362D0FD3823F7B1510FA35B1C  
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна  
Действителен: с 08.05.2024 до 01.08.2025

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
20.12.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10						
Завтрак	Горошница	9.6	0.9	22.5	136.6	54-21г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	14.5	7.8	6.6	154.6	54-11р
	Соус красный основной	1	0.7	2.7	21.2	54-3соус
	Чай с сахаром	0.1	0	4.8	20.1	54-2гн
	Фрукт	1.8	0.6	25.2	113.4	Пром.
	Хлеб пшеничный	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>30</b>	<b>10.3</b>	<b>81.5</b>	<b>539.7</b>	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	1.3	0	31.8	132	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
20.12.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10						
Завтрак	Горошница	9.6	0.9	22.5	136.6	54-21г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	20.8	11.1	9.4	220.9	54-11р
	Соус красный основной	1	0.7	2.7	21.2	54-3соус
	Чай с сахаром	0.1	0	4.8	20.1	54-2гн
	Яблоко	0.9	0.9	22.5	102.1	Пром.
	Хлеб пшеничный	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>34.7</b>	<b>13.8</b>	<b>76.7</b>	<b>571.2</b>	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	1.3	0	31.8	132	Пром.
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
Обед	Салат из свеклы отварной	1.3	4.5	7.6	76.1	54-13з
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	9.9	4.8	15.5	144.6	54-12с
	Картофель тушеный с мясом	16.2	20.5	15.5	311.5	52
	Яйцо вареное	4.8	4	0.3	56.6	54-6о
	Компот из смеси сухофруктов	0.4	0	17.8	72.9	54-1хн
	Хлеб ржаной	6.6	1.2	33.4	170.8	Пром.
	Фрукт	0.6	0.6	13.7	62.2	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>39.8</b>	<b>35.6</b>	<b>103.8</b>	<b>894.7</b>	