



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
12.11.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Приём пищи              | Наименование блюда             | Вес блюда  | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                |            | белки            | жиры      | углеводы    |                         |             |
| Неделя 2<br>День 2      |                                |            |                  |           |             |                         |             |
| Завтрак                 | Гуляш из мяса кур              | 100        | 20.1             | 8.6       | 1           | 161.6                   | 51          |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая     | 100        | 5.5              | 4.2       | 24          | 155.8                   | 54-4г       |
|                         | Компот из свежих яблок         | 200        | 0.2              | 0.1       | 9.9         | 41.6                    | 54-32хн     |
|                         | Банан                          | 150        | 2.3              | 0.8       | 31.5        | 141.8                   | Пром.       |
|                         | хлеб пшеничный йодированный    | 40         | 3                | 0.3       | 19.7        | 93.8                    | Пром.       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | <b>590</b> | <b>31.1</b>      | <b>14</b> | <b>86.1</b> | <b>594.6</b>            |             |
| Второй завтрак          | Сок абрикосовый                | 250        | 1.3              | 0         | 31.8        | 132                     |             |
|                         | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>250</b> | <b>1.3</b>       | <b>0</b>  | <b>31.8</b> | <b>132</b>              |             |
| Обед                    | Салат из моркови и яблок       | 100        | 0.9              | 10.2      | 7.1         | 123.8                   | 54-11з      |
|                         | Борщ с фасолью                 | 250        | 3.9              | 6.4       | 15.4        | 134.4                   | 54-19с      |
|                         | Картофель тушеный с мясом кур  | 250        | 17.6             | 22.3      | 16.8        | 338.6                   | 52          |
|                         | Яйцо вареное                   | 40         | 4.8              | 4         | 0.3         | 56.6                    | 54-6о       |
|                         | Хлеб ржаной                    | 100        | 6.6              | 1.2       | 33.4        | 170.8                   | Пром.       |
|                         | Сок абрикосовый                | 250        | 1.3              | 0         | 31.8        | 132                     | Пром.       |
|                         | хлеб пшеничный йодированный    | 50         | 3.8              | 0.4       | 24.6        | 117.2                   | Пром.       |
|                         |                                |            |                  |           |             |                         |             |