



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
22.11.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Приём пищи                     | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |            | белки            | жиры        | углеводы    |                         |             |
| Неделя 1<br>День 10            |  |            |                  |             |             |                         |             |
| Завтрак                        | Горошница                                | 100        | 9.6              | 0.9         | 22.5        | 136.6                   | 54-21г      |
|                                | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 150        | 20.8             | 11.1        | 9.4         | 220.9                   | 54-11р      |
|                                | Соус красный основной                    | 30         | 1                | 0.7         | 2.7         | 21.2                    | 54-3соус    |
|                                | Чай с сахаром                            | 150        | 0.1              | 0           | 4.8         | 20.1                    | 54-2гн      |
|                                | Яблоко                                   | 230        | 0.9              | 0.9         | 22.5        | 102.1                   | Пром.       |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 30         | 2.3              | 0.2         | 14.8        | 70.3                    | Пром.       |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>690</b> | <b>34.7</b>      | <b>13.8</b> | <b>76.7</b> | <b>571.2</b>            |             |
| Второй завтрак                 | Сок абрикосовый                          | 250        | 1.3              | 0           | 31.8        | 132                     | Пром.       |
| <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 свеклы отварной                 | 100        | 1.3              | 4.5         | 7.6         | 76.1                    | 54-13з      |
|                                | Суп с рыбными консервами (горбуша)       | 250        | 9.9              | 4.8         | 15.5        | 144.6                   | 54-12с      |
|                                | Картофель тушеный с мясом кур            | 230        | 16.2             | 20.5        | 15.5        | 311.5                   | 52          |
|                                | Яйцо вареное                             | 40         | 4.8              | 4           | 0.3         | 56.6                    | 54-6о       |
|                                | Компот из смеси сухофруктов              | 180        | 0.4              | 0           | 17.8        | 72.9                    | 54-1хн      |
|                                | Хлеб ржаной                              | 100        | 6.6              | 1.2         | 33.4        | 170.8                   | Пром.       |
|                                | Яблоко                                   | 140        | 0.6              | 0.6         | 13.7        | 62.2                    | Пром.       |