

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
28.11.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8	54-28г
	Биточек из говядины	55	10	9.6	9	162.4	54-6м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
	Фрукт	140	2.1	0.7	29.4	132.3	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Итого за завтрак		575	18.1	16.2	99	613.8	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132	Пром.
Итого за второй завтрак		250	1.3	0	31.8	132	
Обед	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	54-11з
	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3	54-27с
	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5	54-5г
	Бефстроганов из мяса кур	100	11.7	13.1	4.1	181.1	50
	Компот из яблок с лимоном	190	0.2	0.2	10.5	44.3	54-34хн
	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8	Пром.
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	Пром.