

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
01.10.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
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.
Итого за завтрак		590	31.1	14	86.1	594.6	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132	
	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
	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.