

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
03.10.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 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.