

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

09.10.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 8							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8	54-4г
	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4	54-4м
	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4	54-32хн
	Фрукт	115	0.5	0.5	11.3	51.1	Пром.
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Итого за завтрак		500	22.1	18	71.3	536	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132	Пром.
Итого за второй завтрак		250	1.3	0	31.8	132	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
09.10.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 8							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4	54-4г
	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7	54-4м
	Компот из свежих яблок	210	0.2	0.1	10.4	43.6	54-32хн
	Фрукт	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
	Хлеб пшеничный йодированный	130	2	0.7	27.3	122.9	Пром.
Итого за завтрак		550	23.3	17.9	90.4	614.9	
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 белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9	54-8з
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5	54-10с
	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	54-22м
	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	Пром.
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	Пром.
	Апельсин	210	1.9	0.4	17	79.4	Пром.