

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
10.10.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 9							
Завтрак	Плов с курицей	200	15.3	14.7	38.6	348.2	54-11м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
	Банан	200	1,8	0,4	16,2	75,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
Итого за завтрак		620	19,1	15,3	84,4	551,7	
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	1.4	10.1	6	120.9	54-9з
	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7	54-25с
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о
	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	54-1г
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3	54-1м
	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9	54-3гн
	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	Пром.
	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8	Пром.