

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
11.10.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 10							
Завтрак	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6	54-21г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.9	54-11р
	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2	54-3соус
	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1	54-2гн
	Яблоко	230	0.9	0.9	22.5	102.1	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
Итого за завтрак		690	34.7	13.8	76.7	571.2	
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 свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	54-13з
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6	54-12с
	Картофель тушеный с мясом кур	230	16.2	20.5	15.5	311.5	52
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9	54-1хн
	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8	Пром.
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2	Пром.