



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7  
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
16.10.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	54-1г
	Гуляш из говядины	78	13.3	12.9	3	181.1	54-2м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0	14.9	60.6	54-35хн
	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>578</b>	<b>21.9</b>	<b>18.7</b>	<b>82.2</b>	<b>584.3</b>	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	54-13з
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.3	3.5	7.5	78.3	54-28с
	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3	54-11м
	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	54-1гн
	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8	Пром.
	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.