



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7  
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
18.10.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	54-1з
	Каша вязкая молочная овсяная	120	5.1	6.8	20.6	163.7	54-9к
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>22.4</b>	<b>20.8</b>	<b>78.5</b>	<b>590.2</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 картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8	54-34з
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	200	4.8	2.2	15.5	100.9	54-24с
	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9	54-19г – для детей с целиакией
	Бефстроганов из отварной говядины	130	19.5	20.2	3.1	272	54-1м
	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8	Пром.
	Апельсин	160	1.4	0.3	13	60.5	Пром.
	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	Пром.
	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	Пром.