

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
21.10.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макароны отварные	100	3,5	3,3	21,9	131,2	54-1г
	Бефстроганов из мяса кур	100	15	15,5	2,4	209,3	50
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Банан	200	3	1	42	189	Пром.
Итого за завтрак		580	24	20	86,1	620,7	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1,3	0	31,8	132	Пром.
Итого за второй завтрак							
Обед	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
	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
	Картофель отварной в молоке	250	7,5	9,2	44,2	289,4	54-10г
	Тефтели из говядины с рисом	70	10,1	10,2	5,7	155,3	54-16м
	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	54-3соус
	Чай с сахаром	250	0,2	0,1	8	33,5	54-2гн
	хлеб пшеничный йодированный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	Пром.