

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

22.10.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	54-6о
	Плов из булгура с курицей	160	15.8	7	31	249.8	54-15м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8	54-35хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
Итого за завтрак		540	24.4	11.7	80.6	525.4	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132	Пром.
Итого за второй завтрак		250	1.3	0	31.8	132	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
22.10.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.7	38.8	312.3	54-26м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
	Банан	115	1.7	0.6	24.2	108.7	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Итого за завтрак		555	24.9	9.6	102.5	595.8	
Второй завтрак	Сок абрикосовый						Пром.
		250	1.3	0	31.8	132	
Итого за второй завтрак		250	1.3	0	31.8	132	
Обед	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	54-1з
	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	54-7з
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1	54-5с
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8	54-12г
	Бефстроганов из мяса кур	100	11.7	13.1	4.1	181.1	50
	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0.1	0	5.2	21.4	54-45гн
	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8	Пром.
	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8	Пром.