

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
02.09.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Плов из булгура с куриным мясом	160	15.8	7	31	249.8	54-15м
	Сок	200	1	0	25.4	105.6	Пром.
	Яблоко	100	0.4	0,4	9.8	44.4	Пром.
	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102.5	Пром.
Итого за завтрак		520	21.2	8.1	86.2	502.3	
Второй завтрак	Апельсин	160	1.4	0.3	13	60.5	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	Пром.
Итого за второй завтрак		50	4	0.8	26.4	128.8	