ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

05.09.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Жаркое по домашнему	160	16.1	15	13.8	254.3	54-9м
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
	Сок	200	0.6	0	33	134.4	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Итого за завтрак		**500**	**20.1**	**15.7**	**76.3**	**526.9**	
Второй завтрак	Молоко	165	4.8	4.1	7.9	87.9	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	11.7	59.8	Пром.
Итого за второй завтрак		**205**	**7.1**	**4.5**	**19.6**	**147.7**	
Обед							

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
05.09.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Жаркое по домашнему	200	24.8	6.2	17.6	225.6	54-9м
	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.
	Сок	200	1	0	25.4	105.6	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Итого за завтрак		**560**	**29.3**	**7**	**74.5**	**478.3**	
Второй завтрак	Молоко	160	4.6	4	7.7	85.3	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	Пром.
Итого за второй завтрак		**200**	**7.2**	**4.5**	**21.1**	**153.6**	
Обед	Салат из картофеля с морковью и зел.горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2	54-34з
	Суп с рисовой крупой	250	6.2	7.2	14.1	146.1	54-11с
	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	54-1г
	Рагу из куриного мяса	100	10.5	3.5	8.8	108.7	54-22м
	Сок	200	1	0	25.4	105.6	Пром.
	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.