



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7  
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
06.09.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	54-11м
	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	54-1гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>19.6</b>	<b>15.2</b>	<b>68.1</b>	<b>488.8</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>11.8</b>	<b>53.3</b>	
Обед	Салат из бел.капусты с морк и яблоком	100	1.4	10.1	6	120.9	54-9з
	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7	54-25с
	Плов из булгура	200	19.7	8.7	38.8	312.3	54-15м
	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	54-34хн
	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	Пром.