



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7  
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
09.09.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Каша гречневая	200	11	8.5	47.9	311.6	54-4г
	Котлета	90	16.4	15.7	14.8	265.7	54-4м
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн
	Вафли	50	1.4	1.7	38.7	175.1	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>32</b>	<b>26.2</b>	<b>127.5</b>	<b>873</b>	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44.4</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	54-7з
	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4	54-19с
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	54-4г
	Рагу из курицы	100	10.5	3.5	8.8	108.7	54-22м
	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.