

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
13.09.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 10							
Завтрак	Капуста туш с мясом	200	22	22	13.3	339.4	54-10м
	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	54-1гн
	Булочка	60	5.2	1.8	34	172.6	54-9в
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	Пром
Итого за завтрак		500	30	46,8	60,8	581,7	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	260	1.3	0	33	137.3	Пром.
Итого за второй завтрак		260	1.3	0	33	137.3	
Обед	Суп крестьянский перловый	250	250	6.2	7.2	14.1	54-10с
	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	54-11м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-3гн
	Ватрушка с повидлом	60	60	9.9	12.4	18	54-1в
	Яблоко	100	100	0.4	0.4	9.8	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.