

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

16.09.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Плов из булгура с куриным мясом	180	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		540	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		200	4	0.8	26.4	128.8	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
16.09.2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.7	38.8	312.3	54-15м
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн
	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
Итого за завтрак		560	23.4	9.5	76.7	486.2	
Второй завтрак	Апельсин	160	1.4	0.3	13	60.5	Пром.
	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9	Пром.
Итого за второй завтрак		205	4.4	0.8	28	137.4	205
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4	54-7з
	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4	54-9с
	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9	54-9м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8	54-35хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1	Пром.