

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
20.09.2024г.

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.
Итого за завтрак		560	19.6	15.2	68.1	488.8	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.5	11.8	53.3	
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.