



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7  
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
24.09.2024г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	54-1з
	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	54-26к
	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн
	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3	54-14в
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>23</b>	<b>20.2</b>	<b>95.3</b>	<b>654.2</b>	
Второй завтрак	апельсин	200	1.1	0.2	9.7	45.4	Пром.
	сок	200	1.3	0	33	137.3	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2,4</b>	<b>0.2</b>	<b>42,7</b>	<b>182,7</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	54-13з
	Суп с рыбными консервами	250	5.1	5.8	10.8	115.6	54-10с
	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1	54-21г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	54-11р
	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн
	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	Пром.