

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71E295DB4D9C7D49D72938544766CEF7  
Владелец: Такмурзина Ольга Николаевна

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

30.09.2024г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Плов из булгура с куриным мясом	160	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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>21.2</b>	<b>8.1</b>	<b>86.2</b>	<b>502.3</b>	
Второй завтрак	Апельсин	160	1.4	0.3	13	60.5	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>4</b>	<b>0.8</b>	<b>26.4</b>	<b>128.8</b>	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
30.09.2024г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23.4</b>	<b>9.5</b>	<b>76.7</b>	<b>486.2</b>	
Второй завтрак	Апельсин	160	1.4	0.3	13	60.5	Пром.
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>205</b>	<b>4.4</b>	<b>0.8</b>	<b>28</b>	<b>137.4</b>	<b>205</b>
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.