

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:00AA2B907BEAF4B45F6D9E4266849E83B1
Владелец: Мешкова Татьяна
ПетровнаДействителен:с20.09.2024до14.12.2025

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
31.01.2025г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	<u>Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)</u>	<u>105</u>	<u>14,5</u>	<u>7,8</u>	<u>6,6</u>	<u>154,6</u>	<u>54-11р</u>
	<u>Горошница</u>	<u>100</u>	<u>9,6</u>	<u>0,9</u>	<u>22,5</u>	<u>136,6</u>	<u>54-21г</u>
	<u>Соус основной красный</u>	<u>30</u>	<u>1</u>	<u>0,7</u>	<u>2,7</u>	<u>21,2</u>	<u>54-3соус</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3</u>	<u>0,3</u>	<u>19,7</u>	<u>93,8</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>150</u>	<u>0,1</u>	<u>0</u>	<u>3,9</u>	<u>16</u>	<u>54-45гн</u>
	<u>Банан</u>	<u>120</u>	<u>1,8</u>	<u>0,6</u>	<u>25,2</u>	<u>113,4</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>545</u>	<u>30</u>	<u>10,3</u>	<u>80,6</u>	<u>535,6</u>	

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
31.01.2025г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	<u>Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)</u>	<u>130</u>	<u>18</u>	<u>9,6</u>	<u>8,2</u>	<u>191,4</u>	<u>54-11р</u>
	<u>Горошница</u>	<u>150</u>	<u>14,5</u>	<u>1,3</u>	<u>33,8</u>	<u>204,8</u>	<u>54-21г</u>
	<u>Соус основной красный</u>	<u>60</u>	<u>2</u>	<u>1,5</u>	<u>5,3</u>	<u>42,4</u>	<u>54-3соус</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,2</u>	<u>14,8</u>	<u>70,3</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>150</u>	<u>0,1</u>	<u>0</u>	<u>4,8</u>	<u>20,1</u>	<u>54-2гн</u>
	<u>Яблоко</u>	<u>100</u>	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>44,4</u>	<u>Пром.</u>
Итого за завтрак		<u>620</u>	<u>37,3</u>	<u>13</u>	<u>76,7</u>	<u>573,4</u>	
Второй завтрак	<u>Яйцо вареное</u>	<u>40</u>	<u>4,8</u>	<u>4</u>	<u>0,3</u>	<u>56,6</u>	<u>Пром.</u>
	<u>Сок абрикосовый</u>	<u>200</u>	<u>1</u>	<u>0</u>	<u>25,4</u>	<u>105,6</u>	<u>Пром.</u>
Итого за второй завтрак		<u>240</u>	<u>5,8</u>	<u>4</u>	<u>25,7</u>	<u>162,2</u>	<u>Пром.</u>