

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Дети от 7 до 11 лет

меню 2-х недельное на 2 недели ПЯТНИЦА

категория дети

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав								
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг	
Завтрак												
Без диет												
К000478 хлеб пшеничный			40	3,4	0,64	14,8	79	17,2	2	0,04	0	
Хлеб пшеничный	40,0	40,0		3,4	0,64	14,8		17,2	2,0	0,04		
К000265 Плов из говядины 1			150	9,13	10,3	20,44	211	13,47	1,31	0,06	0,36	
Говядина 1к	40,0	40,0		7,44	6,4			3,6	1,08	0,06		
Крупа рисовая	30,0	30,0		2,1	0,3	21,42		2,4	0,3	0,01		
Масло растительное	5,0	5,0			5,0							
Лук репчатый	6,0	5,0		0,07		0,46		1,55	0,04		0,5	
Морковь	10,0	8,0		0,1	0,01	0,58		4,08	0,06	0,01	0,4	
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03			
К000484 суп с мясными тефтелями			200	8,79	9,98	7,38	154	13,52	1,39	0,06	2,2	
Говядина 1к	45,0	45,0		8,37	7,2			4,05	1,22	0,07		
Крупа рисовая	5,0	5,0		0,35	0,05	3,57		0,4	0,05			
Картофель Все	25,0	20,0		0,4	0,08	3,26		2,0	0,18	0,01	4,0	
Морковь	7,0	5,0		0,07	0,01	0,36		2,55	0,04		0,25	
Лук репчатый	9,0	8,0		0,11		0,73		2,48	0,06		0,8	
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03			
Масло растительное	4,0	4,0			4,0							
Томат-паста	1,0	1,0		0,05		0,19		0,2	0,03		0,45	
К000377 Чай с лимоном			200/20	0,24	0,05	18,34	75	6,25	0,77	0	0,8	
Сахар	20,0	20,0				19,96		0,4	0,06			
Лимон свежий	5,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		1,9	
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1	
К000496 кукуруза консервированная			20	0,41	0,07	2,04	10,67	0,88	0,07	0,01	0,39	
Кукуруза сахарная консервированная	26 667	20,0		0,29	0,05	1,49		0,67	0,05	0,01	0,64	
К000426 Булочка с повидлом обсыпная			60	5,01	1,92	26,91	145	13,5	0,88	0,04	0,01	
булочка с повидлом обсыпная	60,0	60,0										
всего в Завтрак			670	26,98	22,96	89,91	674,67	64,82	6,42	0,21	3,76	
всего в день			670	26,98	22,96	89,91	674,67	64,82	6,42	0,21	3,76	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 232073181972512699898233767037314662005693763365

Владелец Абакаров Ибрагим Сахратулаевич

Действителен с 14.02.2023 по 14.02.2024