№ рец	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	Девятый день (среда)													
	Завтрак													
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03		0,24	22,00	1,00	76,80	4,80
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	200	5,52	10,16	23,20	272,70	49,80	0,09	0,87	0,36	121,50	0,76	142,50	26,70
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	1,59		152,20	0,48	111,11	21,34
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60
	Итого за завтрак		**21,79**	**19,2**	**84,53**	**664,72**	**174,2**	**0,15**	**2,46**	**2,1**	**316,4**	**3,23**	**408,71**	**65,44**
	Обед													
21	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56		0,048	18,05	3,37	17,21	0,83	31,80	17,62
99	Суп из овощей	300	2,73	5,99	11,00	90,03		0,09	12,75	2,91	51,90	0,99	59,40	24,90
229	Рыба (треска) тушеная в томате с овощами	120	13,62	6,31	2,25	103,00	6,88	0,06	4,70	2,22	47,30	0,82	169,18	37,08
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15		0,03		0,80	1,82	0,70	82,00	21,78
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	24,50	114,60		0,01	24,00	0,20	14,00	0,14	9,00	4,40
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	75,40	22,50
338	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,57	54,00		0,05	60,00	0,28	48,57	0,43	32,85	18,57
	Итого за обед		**33,57**	**27,66**	**164,70**	**1067,53**	**6,88**	**0,398**	**119,5**	**11,37**	**215,3**	**7,36**	**511,83**	**155,25**
	Итого за день		**55,36**	**46,86**	**249,23**	**1732,25**	**181,08**	**0,548**	**121,96**	**13,47**	**531,7**	**10,59**	**920,54**	**220,69**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ОТПРАВЛЕНО ИП АРСЕНТЬЕВА ИРАИДА ВИТАЛЬЕВНА, АРСЕНТЬЕВА ИРАИДА ВИТАЛЬЕВНА 24.09.24 09:26 (МСК)
УТВЕРЖДЕНО ГАПОУ ЧР "ЧТСТХ", КУДРЯШОВ СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ, ДИРЕКТОР 24.09.24 09:35 (МСК)
Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: 87449ac6-7cb8-44be-a72b-81b99e9adc48
Сертификат 01996D740070B0929047742F8CD7CFB10E
Сертификат 0277388B00F1B1D7934840 7EE3BD522A67