

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe						
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАННОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02								13,80	63,60	15,00	1,86	
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1/170	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00							24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого по подменю:			115,00	6,80	46,11	20,84	67,95	643,85	0,26	0,40	21,52	168,13	178,47	540,55	250,28	10,24					

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86	36,09	23,38	13,33	1,29							
															№113/ЕСТ ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77
№352/ЕСТ ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280Г	280/10	5,12	20,38	17,99	48,48	437,36	0,57	2,01	81,15	6835,71	45,89	426,49	8,25							
№492/ЕСТ ТН2018/5	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ	200	2,97	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55							
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03		11,50	43,50	16,50	1,00							
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАННОЙ	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93							
Итого по подменю:			127,00	14,40	31,32	32,12	141,23	979,82	0,84	2,16	129,01	6835,71	151,10	609,38	146,74	14,06					

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 4,)

№3/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,69	1,23	10,22	6,92	124,57	0,03	0,03	30,86	36,09	23,38	13,33	1,29							
															№113/ЕСТ ТН2018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77
№332/ЕСТ ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 280/5	280/5	3,99	35,47	37,67	39,90	640,51	0,38	0,44	46,20	57,45	50,74	450,33	89,41	6,62						
№492/ЕСТ ТН2018/5	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ / БЕЗ САХАРА/	200	1,48	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50	27,75	19,25	7,50	1,50							
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАННОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02		13,80	63,60	15,00	1,86							
Итого по подменю:			127,00	10,48	44,80	51,72	104,72	1063,49	0,61	0,57	94,06	57,45	150,90	621,52	149,65	12,31					

Полдник (День 4,)

№62/ЕСТ Н2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й ВАРИАНТ)	45	0,97	6,77	9,07	9,73	147,84	0,04	0,09	0,14	62,21	202,78	135,48	16,65	0,55
№555/П2 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	6,16	6,96	11,76	61,64	380,16	0,12	0,08		61,70	16,91	72,85	11,30	0,95

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
			9,13	17,21	23,69	91,38	648,12	0,20	0,33	1,04	123,91	349,21	319,05	53,15	2,17

Итого по подмену:

Зав. производ. _____ /Левченко Т.Н./ Калькулятор М.И.Иванов /Наварич Т.С./