



№ 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	Мг	Fe						
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28														
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02					18,40	84,80	20,00	2,48				
<b>Итого по подменю:</b>				<b>83,23</b>	<b>4,96</b>	<b>26,03</b>	<b>32,36</b>	<b>49,52</b>	<b>593,97</b>	<b>0,34</b>	<b>0,40</b>	<b>120,09</b>	<b>69,01</b>	<b>113,25</b>	<b>359,34</b>	<b>77,06</b>	<b>6,34</b>				

### Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 2,)

№ 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	Мг	Fe						
№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46			10,47	18,34	9,79	0,43					
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	200/5	0,77	1,60	4,91	7,65	81,34	0,06	0,05	23,34	5,00		36,18	41,47	18,12	0,68					
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240		19,68	20,24	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12	38,40		25,28	266,38	59,85	3,04					
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00			12,45	3,40	3,40	0,65					
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01				6,90	31,80	7,50	0,93					
№108/П2 013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./30г.	1,45	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02				6,90	26,10	9,90	0,60					
<b>Итого по подменю:</b>				<b>83,23</b>	<b>6,01</b>	<b>27,24</b>	<b>31,04</b>	<b>110,40</b>	<b>830,41</b>	<b>0,30</b>	<b>0,33</b>	<b>234,92</b>	<b>43,40</b>	<b>98,18</b>	<b>387,49</b>	<b>108,56</b>	<b>6,33</b>				

### Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Дюета №9) (День 2,)

№ 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	Мг	Fe						
№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	0,21	0,57	4,89	2,12	54,74	0,03	0,02	9,46			10,47	18,34	9,79	0,43					
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ".	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16	5,00		44,13	51,08	22,54	0,85					
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240		19,68	20,24	50,32	462,17	0,12	0,17	2,12	38,40		25,28	266,38	59,85	3,04					
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00			12,00	3,40	3,40	0,60					
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02				18,40	84,80	20,00	2,48					
<b>Итого по подменю:</b>				<b>83,23</b>	<b>5,11</b>	<b>29,14</b>	<b>32,48</b>	<b>101,46</b>	<b>814,84</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>240,74</b>	<b>43,40</b>	<b>110,28</b>	<b>424,00</b>	<b>115,58</b>	<b>7,40</b>				

### Полдник (День 2,)

№457/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20						0,30			0,03					
№285/ЕС ТН2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, СО СИМОЛОКОМ	100/30	3,98	23,98	5,60	39,76	305,40	0,08	0,30	0,49	29,00		215,07	252,71	35,12	0,64					
<b>Итого по подменю:</b>				<b>4,99</b>	<b>23,98</b>	<b>5,60</b>	<b>49,81</b>	<b>345,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>0,49</b>	<b>29,00</b>	<b>215,37</b>	<b>252,71</b>	<b>35,12</b>	<b>0,67</b>					

Зає. производ. \_\_\_\_\_ /Печенко Т.Н./

Калькулятор *Наварич* /Наварич Т.С./