

№ п.з.	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				
№374/ЕС ТН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,88	64,79	21,73	0,79				
№156ЕС ТН/2018/	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80	0,37	2,18	2,00	3,66	41,30	0,09	0,09	60,37	9,60	23,88	44,88	14,71	1,22				
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28												
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70Г	70	2,61	5,46	0,98	26,11	135,10	0,08	0,02			16,10	74,20	17,50	2,17				
Итого по подменю:		115,00	5,66	29,79	22,83	56,53	550,98	0,35	0,28	87,06	27,60	135,15	253,44	77,94	5,03				

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,75	2,32	1,14	17,47	89,53	0,11	0,07	17,76	5,00	27,70	67,93	27,72	0,99
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	16,02	15,65	9,64	243,74	0,08	0,17	0,23	16,00	45,66	181,14	26,07	2,41
№256/ЕС ТН2018/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ.	180	4,02	6,53	7,23	40,24	252,12	0,11	0,05	4,86	36,00	26,17	59,39	14,73	1,22
№485/ЕС ТН2018/5	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	2,02	0,33	0,21	20,22	84,10	0,02	0,01	10,68		14,08	8,58	6,16	1,21
№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 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
Итого по подменю:		127,00	12,40	31,91	25,21	124,05	851,67	0,45	0,35	37,73	57,00	142,21	410,34	107,08	8,06

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 5,)

№145/ЕС ТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№97/ЕСТ Н2018/5	СУП "РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО	250/5	1,75	2,32	1,14	17,47	89,53	0,11	0,07	17,76	5,00	27,70	67,93	27,72	0,99
№405/Ди ет.сб.201	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	16,02	15,65	9,64	243,74	0,08	0,17	0,23	16,00	45,66	181,14	26,07	2,41
№256/ЕС ТН2018/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ (ИЗ ТВ/СОРТОВ	180	4,02	6,53	7,23	40,24	252,12	0,11	0,05	4,86	36,00	26,17	59,39	14,73	1,22
№485/ЕС ТН2018/5	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	0,53	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68		13,63	8,58	6,16	1,17
№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

Полдник (День 5,)

Итого по подменю: **127,00** 10,35 31,86 25,41 103,58 770,79 0,43 0,33 37,73 57,00 141,76 419,84 103,08 8,57

№ рец.	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				
№468/ЕС ТН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	0,70	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	0,40	1,20	40,00	244,00	192,00	30,00	0,20				
№547/ЕС ТН2018	МАННИК 100г	100	3,32	5,77	6,31	33,17	212,57	0,06	0,15	0,26	64,54	60,21	86,77	11,78	0,74				
№79/ЕСТ Н2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
Итого по подменю:			5,00	16,17	13,11	49,97	382,57	0,17	0,57	11,46	104,54	320,21	289,77	50,78	3,14				

Итого по подменю:

Зае. производ. Левченко Т.Н./ Калькулятор Наварич Т.С./