

№ 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	Mg	Fe
№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
№79/ЕСТ 12018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	1ШТ/150Г	1,55	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	7,50		28,50	24,00	18,00	3,45

Итого по подмену: 128,00 5,71 23,90 13,41 56,92 444,04 0,30 0,41 56,97 90,10 203,76 408,78 116,51 7,54

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 4,)

№3/ЕСТ 12018/5	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/ЕС 12018/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04
№352/ЕС 12018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280Г	280/10	5,12	20,80	18,04	51,24	450,49	0,57	2,01	81,15	6835,71	45,89	426,49	77,50	8,25
№492/ЕС 12018/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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 13/5	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 13/5	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 подмену: 139,00 14,40 31,74 32,17 143,99 992,95 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 12018/5	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
№106/ЕС 12018	СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	1,23	5,04	5,88	12,29	122,22	0,03	0,04	2,83		12,01	69,22	16,09	0,86
№373/ЕС 12018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	1,89	25,17	9,10	18,94	258,38	0,20	0,15	24,51	67,20	29,97	238,50	114,75	2,50
№498/ЕС 12018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№109/П2 13/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подмену: 139,00 5,88 36,56 25,96 58,87 618,37 0,36 0,29 78,20 67,20 101,27 437,50 178,17 7,29

ПОЛДНИК (День 4,)

№62/ЕСТ 12018/5	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
№461/ЕС 12018/5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,00	3,48	2,86	20,01	120,12	0,04	0,16	0,90		129,52	110,72	25,20	0,67
№555/П2 13/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100Г	100	6,16	6,96	11,75	61,64	380,17	0,12	0,08		61,70	16,91	72,85	11,30	0,96

№ 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	Mg	Fe
Итого по подменю:			9,13	17,21	23,68	91,38	648,13	0,20	0,33	1,04	123,91	349,21	319,05	53,15	2,18

Зав. производ.  /Левченко Т.Н./

Калькулятор  /Наварич Т.С./