

№ п/п	N рецепта	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
	№79/ЕСТ	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:			83,23	5,43	40,90	12,77	54,21	496,17	0,22	0,59	16,07	78,00	354,73	444,64	78,48	5,70

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 10,)

№9/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,50	0,96	6,05	4,95	78,13	0,01	0,01	15,22		25,34	18,70	8,64	0,35	
№113/ЕС	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20		18,01	51,97	19,52	0,83	
№327/ЕС	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	32,34	315,81	59,35	4,64	
№492/ЕС	КОМПОТ 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	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	
№109/П2	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:			83,23	9,93	34,16	34,78	99,24	846,97	0,43	0,39	56,77	30,54	117,69	463,63	112,41	8,90

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 10,)

№9/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	0,20	1,01	6,06	2,04	66,75	0,01	0,01	16,12		26,69	19,63	9,12	0,36	
№113/ЕС	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,66	2,29	2,37	16,62	96,95	0,09	0,05	13,20		18,01	51,97	19,52	0,83	
№327/ЕС	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	2,23	25,65	25,61	22,27	422,18	0,24	0,29	27,85	30,54	32,34	315,81	59,35	4,64	
№492/ЕС	КОМПОТ 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	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:			83,23	8,18	34,96	35,05	81,79	782,41	0,43	0,38	57,67	30,54	120,89	480,86	112,99	9,50

Полдник (День 10,)

№467/ЕС	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,96	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20
№535/ЕС	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г	100	5,21	8,37	8,20	52,09	316,08	0,13	0,08	0,08		44,50	34,10	84,93	1,01
Итого по подменю:			6,17	14,17	13,20	61,69	422,68	0,21	0,38	1,88	44,50	286,10	274,93	43,85	1,21

Зав. производ. _____

/Певченко Т.Н./

Калькулятор

М.И.Иванов

Наварич Т.С./