

№ 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	Мг	Fe				
№204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	24,96	248,06	164,34	5,56				
ТН2018/5	РАССЫЛПЧАТАЯ.																		
№461/ЕС	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37												
ТН/2018/																			
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86				
013/5																			
Итого по подменю:		115,00	8,71	34,10	21,59	87,04	679,08	0,17	0,31	21,05	32,40	78,25	436,39	209,38	9,47				

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
ТН2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)														
№144/П2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
013/5	БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)														
№364/ЕС	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	19,73	139,01	66,92	1,25
ТН2018/5															
№150/ЕС	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73
ТН2018/5															
№501/ЕС	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
ТН2018/3															
№108/П2	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
013/5															
№109/П2	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
013/5															
Итого по подменю:		127,00	12,56	35,37	21,57	125,46	838,08	0,76	0,41	75,31	146,00	126,56	473,60	196,98	11,04

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Дюета №9) (День 7,)

№4/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	100	0,64	1,73	10,09	6,39	123,29	0,03	0,05	32,22		48,92	39,81	20,28	1,04
Н2018/5	БЕЛКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ														
№144/П2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	2,19	5,70	4,32	21,92	149,33	0,27	0,10	14,88	20,00	35,59	96,71	37,91	2,17
013/5	БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)														
№364/ЕС	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,35	0,07	0,08	4,17	90,00	19,73	139,01	66,92	1,25
ТН2018/5															
№150/ЕС	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	25,84	111,78	43,15	1,73
ТН2018/5															
№498/ЕС	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
ТН2018															
№109/П2	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
013/5															
Итого по подменю:		127,00	9,84	36,83	31,66	98,41	828,93	0,74	0,45	108,53	146,00	162,48	536,11	212,26	10,07

Полдник (День 7,)