

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
№109/П2 013/5	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
№79/ЕСТ H2018	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	6,29	41,48	18,58	62,87	584,63	0,24	0,35	20,61	150,92	155,64	479,71	221,17				9,53

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
№3/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52						21,65	14,03	8,00	0,78
№113/ЕСТ ТН2018/5	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
№352/ЕСТ ТН2018/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240Г	240/5	4,15	17,44	12,83	41,51	351,28	0,49	1,72	69,56	5844,90					38,47	364,49	66,43	7,06
№492/ЕСТ ТН2018/5	КОМПЛОТ 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
№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
Итого по подменю:			83,23	11,77	25,73	22,08	117,68	772,68	0,69	1,83	101,78	5844,90	120,13	507,64	118,85				11,75

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 4,)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
№3/ЕСТ H2018/5	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,42	0,74	6,13	4,15	74,74	0,02	0,02	18,52						21,65	14,03	8,00	0,78
№113/ЕСТ ТН2018/5	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
№332/ЕСТ ТН2018/5	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 240/5	240/5	3,42	30,41	32,80	34,21	553,73	0,32	0,38	39,60	52,10					43,37	386,16	76,62	5,67
№492/ЕСТ ТН2018/5	КОМПЛОТ 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 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:			83,23	9,59	39,45	42,31	95,84	921,95	0,52	0,48	71,82	52,10	126,88	545,61	129,14				10,95

Полдник (День 4,)

№62/ЕСТ H2018	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/ЕСТ ТН2018/5	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 013/5	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60Г	60	3,70	4,17	7,05	36,98	228,10	0,07	0,05		37,02	10,54	43,79	6,81	0,58				

N 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	Мг	Fe	
Итого по подменю:				6,67	14,42	18,98	66,72	496,06	0,15	0,30	1,04	99,23	342,84	289,99	48,66	1,80

Заг. производ. _____ /Левченко Т.Н./ Калькулятор *Молова* /Наварич Т.С./