

№ рецеп.	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					
№458/ЕС ТН2018	ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	0,01			0,07	0,28													
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02											
Итого по подменю:				115,00	5,67	30,47	40,43	56,76	713,40	0,41	0,49	146,17	82,81	136,02	423,64	93,27	7,24			

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)

№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77				17,45	30,56	16,32	0,72				
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16	5,00			44,13	51,08	22,54	0,85				
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	5,87	22,96	23,62	58,70	539,20	0,14	0,20	2,47	44,80			29,49	310,78	69,82	3,55				
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00				12,45	3,40	3,40	0,65				
№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	13,17	32,85	38,92	131,72	1009,25	0,38	0,39	247,40	49,80	121,92	471,12	136,08	7,70				

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 2,)

№18/ЕСТ Н2018/5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,35	0,95	8,15	3,53	91,24	0,05	0,03	15,77				17,45	30,56	16,32	0,72				
№101/ЕС ТН2018/5	СУП "ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,95	1,97	5,95	9,52	99,65	0,07	0,06	29,16	5,00			44,13	51,08	22,54	0,85				
№329/ЕС ТН2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280	5,87	22,96	23,62	58,70	539,20	0,14	0,20	2,47	44,80			29,49	310,78	69,82	3,55				
№493/ЕС ТН2018/5	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,97	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00				12,00	3,40	3,40	0,60				
№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				
Итого по подменю:				127,00	11,12	32,80	39,12	111,25	928,37	0,36	0,37	247,40	49,80	121,47	480,62	132,08	8,20				

Полдник (День 2,)

№458/ЕС ТН2018/5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,01			10,05	40,20							0,30			0,03				
№285/ЕС ТН2018/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150/30	5,12	34,89	7,12	51,24	408,71	0,11	0,42	0,59	43,50			275,05	344,71	47,58	0,93				
Итого по подменю:				6,13	34,89	7,12	61,29	448,91	0,11	0,42	0,59	43,50	275,35	344,71	47,58	0,96					

Зав. производ. _____ /Левченко Т.Н./

Калькулятор  Назарич Т.С./