



| № п/п                    | № 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            |             |       |       |      |  |
| №109/П2<br>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<br>Н2018         |           | 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 |  |
| <b>Итого по подменю:</b> |           |                    |       | <b>83,23</b> | <b>6,29</b>         | <b>41,48</b> | <b>18,58</b> | <b>62,87</b>  | <b>584,63</b> | <b>0,24</b> | <b>0,35</b> | <b>20,61</b> | <b>150,92</b> | <b>155,64</b> | <b>479,71</b>            | <b>221,17</b> | <b>9,53</b> |       |       |      |  |

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)**

|                          |  |   |            |              |              |              |              |               |               |             |             |               |                |               |               |               |              |        |       |      |  |
|--------------------------|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------|-------|------|--|
| №3/ЕСТ<br>Н2018/5        |  | 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/ЕС<br>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/ЕС<br>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/ЕС<br>ТН2018/5      |  | 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 |  |
| №109/П2<br>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<br>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 |  |
| <b>Итого по подменю:</b> |  |   |            | <b>83,23</b> | <b>11,77</b> | <b>25,73</b> | <b>22,08</b> | <b>117,68</b> | <b>772,68</b> | <b>0,69</b> | <b>1,83</b> | <b>101,78</b> | <b>5844,90</b> | <b>120,13</b> | <b>507,64</b> | <b>118,85</b> | <b>11,75</b> |        |       |      |  |

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

|                          |  |  |       |              |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |               |              |        |       |      |  |
|--------------------------|--|--|-------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------|-------|------|--|
| №3/ЕСТ<br>Н2018/5        |  | 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/ЕС<br>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/ЕС<br>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/ЕС<br>ТН2018/5      |  | 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<br>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 |  |
| <b>Итого по подменю:</b> |  |  |       | <b>83,23</b> | <b>9,59</b> | <b>39,45</b> | <b>42,31</b> | <b>95,84</b> | <b>921,95</b> | <b>0,52</b> | <b>0,48</b> | <b>71,82</b> | <b>52,10</b> | <b>126,88</b> | <b>545,61</b> | <b>129,14</b> | <b>10,95</b> |        |       |      |  |

**Полдник (День 4,)**

|                     |  |                                 |     |      |      |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |  |  |  |  |
|---------------------|--|---------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|
| №62/ЕСТ<br>Н2018    |  | 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<br>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<br>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 | XE   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |      |       |        | Минеральные вещества, мг |       |      |
|--------|--------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|------|-------|--------|--------------------------|-------|------|
|        |                    |       |      | Б                   | Ж     | У     |               | В1           | В2   | С    | А,мкг | Са     | Р                        | Мг    | Fe   |
|        |                    |       | 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 |

Итого по подменю:

Зав. производ. Левченко Т.Н./ Калькулятор Наварич Т.С./