

№ п/п	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				
	№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				
	Н2018																			
				Итого по подменю:	115,00	6,04	52,55	16,18	60,35	598,22	0,26	0,75	16,33	102,33	439,31	554,31	93,53	5,95		

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 10,)

№9/ЕСТ	H2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ	100	0,83	1,60	10,09	8,25	130,21	0,02	0,02	25,36		42,23	31,17	14,39	0,58		
																	№113/ЕСТ	TH2018/5
	№113/ЕСТ	МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. <td>250</td> <td>2,08</td> <td>2,87</td> <td>2,96</td> <td>20,77</td> <td>121,18</td> <td>0,12</td> <td>0,07</td> <td>16,50</td> <td></td> <td>22,52</td> <td>64,96</td> <td>24,41</td> <td>1,04</td>	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04		
	TH2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280		29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	39,67	368,84	69,35	5,43		
	№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		
	TH2018/5	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		
	013/5																	
	№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		
	013/5																	
				Итого по подменю:	127,00	8,45	39,65	43,68	110,40	993,64	0,51	0,47	74,85	35,64	146,42	542,12	133,05	10,13

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 10,)

№113/ЕС	TH2018/5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ (диета №9)	100	2,08	1,60	10,09	3,26	110,25	0,02	0,02	25,36		42,08	31,17	14,39	0,57		
																	№113/ЕС	TH2018/5
	№113/ЕС	МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ. <td>250</td> <td>2,08</td> <td>2,87</td> <td>2,96</td> <td>20,77</td> <td>121,18</td> <td>0,12</td> <td>0,07</td> <td>16,50</td> <td></td> <td>22,52</td> <td>64,96</td> <td>24,41</td> <td>1,04</td>	250	2,08	2,87	2,96	20,77	121,18	0,12	0,07	16,50		22,52	64,96	24,41	1,04		
	TH2018/5	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280		29,92	29,88	25,98	492,54	0,28	0,34	32,49	35,64	39,67	368,84	69,35	5,43		
	№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		
	TH2018/5	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		
	013/5																	
				Итого по подменю:	127,00	6,54	41,18	44,08	94,60	939,80	0,52	0,46	74,85	35,64	150,42	569,02	135,65	11,02

Полдник (День 10,)

№467/ЕС	TH2018/5	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
	№535/ЕС	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ. <td>75</td> <td>3,91</td> <td>6,27</td> <td>6,15</td> <td>39,07</td> <td>237,06</td> <td>0,10</td> <td>0,06</td> <td>0,06</td> <td></td> <td>33,38</td> <td>26,68</td> <td>63,93</td> <td>10,46</td> <td>0,77</td>	75	3,91	6,27	6,15	39,07	237,06	0,10	0,06	0,06		33,38	26,68	63,93	10,46	0,77
	TH2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г.	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
	№79/ЕСТ																
	Н2018																
				Итого по подменю:	5,85	12,47	11,55	58,47	388,06	0,21	0,38	11,86	33,38	294,68	264,93	49,46	3,17

Зав. производ. _____ /Левченко Т.Н./

Калькулятор  Назарич Т.С./