

№ 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				
№204/ЕС	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	20,80	206,71	136,95	4,63				
ТН2018/5	РАССЫПЧАТАЯ																		
№461/ЕС	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37												
ТН/2018/																			
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	0,93	1,95	0,35	9,33	48,25	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78				
013/5																			
Итого по подменю:		130,00	5,85	28,93	22,62	58,51	553,75	0,38	2,26	60,68	7674,70	67,91	564,03	181,87	12,80				

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

№146/ЕС	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
ТН2018/5	ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)														
№115/ЕС	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250/5	1,47	4,06	4,80	14,74	118,49	0,12	0,08	27,19	25,00	54,86	101,50	33,31	1,40
ТН2018															
№405/Ди	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100	0,96	16,02	15,65	9,64	243,74	0,08	0,17	0,23	16,00	45,66	181,14	26,07	2,41
ер.сб.201															
№179/ЕС	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В	180	2,24	4,43	10,10	22,36	198,87	0,16	0,14	24,25	61,51	83,85	115,22	33,34	1,26
ТН2018/5	СМЕТАННОМ СОУСЕ.														
№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	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															
Итого по подменю:		139,00	10,78	31,60	31,57	107,78	843,40	0,51	0,47	60,67	102,51	239,77	511,16	138,72	10,40

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

№145/ЕС	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
ТН2018/5	(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г														
№115/ЕС	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250/5	1,47	4,06	4,80	14,74	118,49	0,12	0,08	27,19	25,00	54,86	101,50	33,31	1,40
ТН2018															
№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	20,74	139,22	66,98	1,25
ТН2018/5															
№150/ЕС	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	1,61	2,01	3,85	16,13	107,18	0,12	0,08	19,72	19,05	13,80	59,17	22,84	0,92
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	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															
Итого по подменю:		139,00	5,56	28,87	18,13	55,64	504,32	0,46	0,35	96,08	134,05	124,30	421,69	174,63	6,80

ПОЛДНИК (День 7,)

№ реч.	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				
№464/ЕС ТН2018/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,19	3,02	2,50	21,89	122,14	0,04	0,15	0,90			126,45	95,00	15,00	0,15			
№590/П2 013/5	ПЕЧЕНЬЕ	1/35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02			3,50	10,15	31,50	7,00	0,74			
№79/ЕСТ Н2018/5	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1/180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00			28,80	19,80	16,20	3,96			
Итого по подменю:			6,55	6,37	6,65	65,57	347,59	0,12	0,21	18,90		3,50	165,40	146,30	38,20	4,85			

Заг. производ. _____ //

Калькулятор *Молова* Назарич Т.С./