

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			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													
№109/П2 013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02										
Итого по подменю:			130,00	4,93	28,91	40,15	49,30	674,80	0,39	0,49	146,17	82,81	131,42	402,44	88,27	6,62			

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 2,)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe					
№18/ЕСТ ТН2018/5	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 "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81	5,00			43,53	49,04	21,04	0,78		
№599/МО СКВА	ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	100	0,47	19,41	4,35	4,72	135,60	0,02	0,05	1,38	11,00			42,15	34,97	6,14	0,15		
№204/ЕС ТН2018/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40			24,96	248,06	164,34	5,56		
№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:			139,00	12,41	39,55	28,23	124,08	909,22	0,25	0,41	250,86	48,40	158,94	441,33	235,24	9,79			

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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe					
№18/ЕСТ ТН2018/5	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 "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	250/5	0,90	1,83	5,95	8,95	96,80	0,06	0,06	27,81	5,00			43,53	49,04	21,04	0,78		
№328/ЕС ТН2018	БИГУС 250Г	250	1,12	29,88	30,74	11,21	440,99	0,16	0,30	87,01				111,07	337,30	69,05	5,17		
№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 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02					13,80	63,60	15,00	1,86		
Итого по подменю:			139,00	5,58	38,02	45,96	55,73	788,71	0,35	0,47	330,59	5,00	197,85	483,90	124,81	9,13			

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		

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
			6,13	34,89	7,12	61,29	448,91	0,11	0,42	0,59	43,50	275,35	344,71	47,58	0,96

Итого по подменю:

Заг. производ. _____ //

Калькулятор *Молодцов* / *Наварич Т.С./*