

№ п.з.	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				
№267/ЕС	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	173,41	315,36	26,71	3,24				
№2018/5		200	0,69	3,02	2,50	6,92	62,26	0,04	0,15	0,90		126,00	95,00	15,00	0,10				
№464/ЕС	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86				
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.																		
013/5		130,00	5,16	26,46	29,08	51,66	574,13	0,28	0,88	19,59	358,15	342,01	493,76	72,91	9,16				

Итого по подменю:

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)

№1/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,99	1,76	10,09	9,85	138,26	0,03	0,04	41,79		47,34	33,20	17,74	0,63
№2018/5		250/5	1,30	2,00	0,94	12,96	68,40	0,06	0,06	21,85	5,00	48,89	56,92	26,31	1,21
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ	100	1,13	11,05	11,98	11,32	197,45	0,07	0,10	3,56	5,20	15,26	116,36	21,49	1,92
№543/М	МИТБОЛЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	180	4,33	6,80	6,67	43,25	260,21	0,11	0,03		32,40	24,83	57,97	10,47	1,08
№255/ЕС	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	200	2,40			24,00	96,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№501/ЕС	СОК ФРУКТОВЫЙ	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00
№2018/3		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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г														
013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ														
№109/П2		139,00	13,69	27,90	30,60	136,72	935,72	0,40	0,29	71,20	42,60	168,72	353,75	108,01	9,57

Итого по подменю:

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 1,)

№1/ЕСТ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	0,51	1,85	10,09	5,10	118,63	0,03	0,04	44,04		49,59	34,75	18,54	0,64
№2018/5		250/5	1,05	2,00	0,94	10,46	58,41	0,06	0,06	21,85	5,00	48,82	56,91	26,31	1,20
№92/ЕСТ	СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	100	0,03	22,55	2,61	0,29	114,84		0,36			1,73	2,20	0,54	0,03
№2018/5		150	2,18	3,24	5,96	21,78	153,72	0,16	0,13	25,49	27,00	44,82	97,19	32,59	1,19
№374/ЕС	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	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
№498/ЕС	СОК ТОМАТНЫЙ *	40г.	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
№109/П2	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г														
013/5		139,00	5,84	34,76	20,36	58,35	558,80	0,35	0,30	111,74	32,00	168,16	297,45	111,98	5,70

Итого по подменю:

ПОЛДНИК (День 1,)

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			
№616/П2 013/5	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КПАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,93			9,34	37,37	0,15	0,17		0,06							
№538/ЕС ТН2018/5	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,48	5,72	5,36	34,83	210,40	0,09	0,05		33,50	14,84	54,49	8,44	0,74			
№79/ЕСТ Н2018/5	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			
Итого по подменю:			5,88	6,32	5,96	58,87	314,37	0,29	0,25	15,00	33,56	38,84	70,99	21,94	4,04			

Зав. производ. _____ //

Калькулятор *Молодов* Назарич Т.С./