



| № рецеп.           | Наименование блюда | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |      |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|--------------------|--------------------|-------|------|---------------------|------|-------|------------------|--------------|------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                    |                    |       |      | Б                   | Ж    | У     |                  | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са                       | Р     | Мg    | 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>Н2018/5 | 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: 91,76 6,29 41,48 18,58 62,87 584,63 0,24 0,35 20,61 150,92 155,64 479,71 221,17 9,53**

**Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 4,)**

|                    |  |             |      |       |       |       |        |      |      |       |         |       |        |       |      |
|--------------------|--|-------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|---------|-------|--------|-------|------|
| №3/ЕСТ<br>Н2018/5  | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>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>Н2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>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>Н2018/5 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>ПЕЧЕНЬЮ 240Г     | 240/5       | 4,39 | 17,80 | 12,87 | 43,87 | 362,53 | 0,49 | 1,72 | 69,56 | 5844,90 | 38,47 | 364,49 | 66,43 | 7,06 |
| №492/ЕС<br>Н2018/5 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ               | 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>113/5   | 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>113/5   | 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 |

**Итого по подменю: 91,76 12,01 26,09 22,12 120,04 783,93 0,69 1,83 101,78 5844,90 120,13 507,64 118,85 11,75**

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

|                    |   |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|--------------------|---|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №3/ЕСТ<br>Н2018/5  | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ<br>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>Н2018/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>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>Н2018/5 | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С<br>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>Н2018/5 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>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>113/5   | 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 |

**Итого по подменю: 91,76 9,59 39,45 42,31 95,84 921,95 0,52 0,48 71,82 52,10 126,88 545,61 129,14 10,95**

**ПОЛДНИК (День 4,)**

|                    |                                    |     |      |      |      |       |        |      |      |      |       |        |        |       |      |
|--------------------|------------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №62/ЕСТ<br>2018/5  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-Й<br>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>Н2018/5 | 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>113/5   | 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 | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   | Калории,<br>ккал | Витамины, мг |    |   |       | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|------------------|--------------|----|---|-------|--------------------------|---|----|----|
|        |                    |       |    | Б                   | Ж | У |                  | В1           | В2 | С | А,мкг | Са                       | Р | Мg | Fe |

Итого по подменю:

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

Зав. производ. *Вас* /Бойко Е.В./

Калькулятор *Наварич* /Наварич Т.С./