

№ 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	Mg	Fe
№109/П2 У13/5	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 подмену: 96,26 4,87 35,56 17,89 48,71 498,13 0,32 0,21 41,50 80,64 71,14 363,00 160,24 5,64

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 8,)

№146/ЕС ГН2018/5	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
№144/П2 У13/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,56	3,46	17,53	119,46	0,22	0,08	11,90	16,00	28,47	77,37	30,33	1,73
№354/ЕС ГН2018/5	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	27,36	304,82	18,67	6,49
№374/ЕС ГН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	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
№493/ЕС ГН2018/5	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
№109/П2 У13/5	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 У13/5	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 подмену: 96,26 9,68 30,89 25,39 96,86 740,26 0,77 2,37 271,15 7690,70 140,70 555,08 110,79 11,95

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 8,)

№13/ЕС Н2018	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60	0,16	0,56	6,05	1,56	62,95	0,01	0,02	9,84		17,04	21,71	7,61	0,45
№114/ЕС ГН2018/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ *	200	0,89	1,51	4,21	8,92	79,61	0,07	0,05	17,80		25,16	42,88	18,03	0,68
№354/ЕС ГН2018/5	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,62	17,22	14,91	6,22	228,38	0,29	2,06	30,76	7647,70	27,36	304,82	18,67	6,49
№374/ЕС ГН2018/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	1,45	2,16	3,97	14,52	102,48	0,11	0,09	17,00	18,00	29,88	64,79	21,73	0,79
№486/ЕС ГН2018/5	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (БЕЗ САХАРА)	200	0,68	0,50	0,23	6,82	31,31	0,03	0,02	27,39		19,33	13,14	8,46	0,93
№109/П2 У13/5	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 подмену: 96,26 4,92 24,29 29,79 49,23 562,63 0,54 2,25 102,79 7665,70 125,67 479,14 82,00 10,27

ПОЛДНИК (День 8,)

№468/ЕС ГН2018/5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ).	100	0,35	5,00	3,20	3,50	62,80	0,04	0,20	0,60	20,00	122,00	96,00	15,00	0,10
№539/ЕС ГН2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ.	100	5,94	7,49	12,89	59,43	383,66	0,12	0,06		67,08	18,36	68,02	11,01	0,94

№ 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	Мg	Fe

Итого по подменю:

6,29 12,49 16,09 62,93 446,46 0,16 0,26 0,60 87,08 140,36 164,02 26,01 1,04

Зав. производ. *Бойко* /Бойко Е.В./

Калькулятор *Наварич* /Наварич Т.С./