

"Утверждаю"

ООО "ЛемаС"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Директор /Лебедева М.С./

Директор /Мокрушина Н.В./

Меню питания детей 7-11 лет (Весна-лето) вариант №2

Меню на 24.05.2024 года (День 5)

| 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 | | | | | | |

Правильный завтрак 7-11 лет (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №68/ЕСТ Н2018/5 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ) | 30 | 0,98 | 1,66 | 7,45 | 9,79 | 113,09 | 0,03 | 0,02 | | 40,00 | 7,00 | 20,40 | 6,60 | 0,42 |
| №233/ЕС ТН2018/5 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,50 | 4,20 | 5,16 | 24,96 | 163,05 | 0,05 | 0,15 | 0,80 | 15,00 | 117,11 | 120,05 | 24,87 | 0,36 |
| №458/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №108/Л2 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 |
| №468/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 7,26 | 14,81 | 16,31 | 72,45 | 496,64 | 0,20 | 0,40 | 1,40 | 75,00 | 257,91 | 279,95 | 62,97 | 1,91 |

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №17/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ. | 60 | 0,22 | 0,63 | 3,71 | 2,17 | 44,57 | 0,03 | 0,02 | 14,25 | 8,22 | 14,94 | 11,41 | 0,52 | |
| №369/ЕС ТН2018/5 | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ. | 90 | 0,92 | 17,32 | 5,51 | 9,18 | 155,86 | 0,04 | 0,05 | 0,21 | 34,33 | 36,86 | 9,07 | 0,37 | |
| №374/ЕС ТН2018/5 | 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 |
| №458/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №110/Л2 013/изд.5 | ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 2,57 | 4,71 | 0,72 | 25,68 | 128,40 | 0,08 | 0,03 | | | 13,80 | 57,90 | 17,40 | 1,53 |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 6,90 | 25,90 | 15,90 | 68,86 | 522,75 | 0,31 | 0,23 | 39,95 | 27,00 | 101,47 | 206,89 | 70,47 | 3,64 |

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Дюета №9 (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------|----|------|-------|------|------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| №17/ЕСТ Н2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ. | 60 | 0,22 | 0,63 | 3,71 | 2,17 | 44,57 | 0,03 | 0,02 | 14,25 | 8,22 | 14,94 | 11,41 | 0,52 |
| №369/ЕС ТН2018/5 | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ. | 90 | 0,92 | 17,32 | 5,51 | 9,18 | 155,86 | 0,04 | 0,05 | 0,21 | 34,33 | 36,86 | 9,07 | 0,37 |

| N 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 | Мg | Fe | | | |
| №374/ЕС ТН2018/5 | 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 | | | |
| №458/ЕС ТН2018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | | | | |
| №109/П2 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кгс./30г | 1,12 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | 96,26 | 4,45 | 23,53 | 15,60 | 44,39 | 412,33 | 0,26 | 0,21 | 39,95 | 27,00 | 94,27 | 180,79 | 60,57 | 3,01 | | | |

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,11 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| №120/ЕС ТН2018/5 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ. | 200 | 1,35 | 7,53 | 9,92 | 13,47 | 173,27 | 0,09 | 0,11 | 12,45 | 12,00 | 29,39 | 122,73 | 33,63 | 1,25 |
| №373/ЕС ТН2018 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г | 240 | 2,27 | 30,21 | 10,92 | 22,73 | 310,05 | 0,24 | 0,18 | 29,41 | 80,64 | 38,00 | 286,61 | 137,82 | 3,01 |
| №599/Ди ет. | КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА | 200 | 3,26 | 1,00 | 0,17 | 32,56 | 135,76 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | 33,25 | 34,33 | 28,92 | 1,00 |
| №109/П2 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кгс./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 013/5 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. | 1кгс./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: | | 96,26 | 9,56 | 43,87 | 21,79 | 95,58 | 754,26 | 0,45 | 0,37 | 46,94 | 92,64 | 124,64 | 519,57 | 226,17 | 7,09 |

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №145/ЕС ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60 | 0,11 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| №132/ЕС ТН2018/5 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ. | 200 | 1,05 | 2,50 | 3,84 | 10,54 | 86,72 | 0,07 | 0,09 | 15,69 | 16,00 | 67,58 | 69,70 | 23,71 | 0,66 |
| №373/ЕС ТН2018 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г | 200 | 1,89 | 25,17 | 9,10 | 18,94 | 258,38 | 0,20 | 0,15 | 24,51 | 67,20 | 29,97 | 238,50 | 114,75 | 2,50 |
| №498/ЕС ТН2018 | 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 |
| №109/П2 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кгс./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: | | 96,26 | 4,75 | 32,43 | 13,62 | 47,61 | 445,78 | 0,38 | 0,32 | 64,40 | 83,20 | 128,65 | 422,00 | 178,36 | 5,79 |

ПОЛДНИК (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|----------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) | 200 | 0,80 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 40,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| №547/ЕС ТН2018/5 | МАННИК 100Г | 100 | 3,32 | 5,77 | 6,31 | 33,17 | 212,57 | 0,06 | 0,15 | 0,26 | 64,54 | 60,86 | 86,90 | 11,82 | 0,74 |

| 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 | Мg | Fe | |
| Итого по подменю: | | | | 4,12 | 11,57 | 11,31 | 41,17 | 312,77 | 0,14 | 0,49 | 1,66 | 104,54 | 300,86 | 266,90 | 39,82 | 0,94 |

Зав. производ. _____

Абдуллина Р.Н.

Калькулятор

Наварич Т.С.

Наварич Т.С./



"Утверждаю"
ООО "Леймас"

Директор

Л.Федорова М.С./



Меню питания детей 12-18 лет (весна-лето) вариант №2

Меню на 24.05.2024 года (День 5)

"Согласовано"
МАОУ "СОШ № 87" г.Перми

Директор

/Мокрушина Н.В./



Правильный завтрак 12-18 лет (День 5,)

| 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 | Мg | Fe | | | | |
| №68/ЕСТ H2018/5 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (2-й ВАРИАНТ) | 30 | 0,98 | 1,66 | 7,45 | 9,79 | 113,09 | 0,03 | 0,02 | | 40,00 | 7,00 | 20,40 | 6,60 | 0,42 | | | | |
| №233/ЕС ТН2018/5 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,33 | 5,60 | 6,88 | 33,27 | 217,40 | 0,07 | 0,20 | 1,06 | 20,00 | 156,15 | 160,07 | 33,16 | 0,48 | | | | |
| №458/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 | | | | |
| №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 | | | | |
| №468/ЕС ТН2018/5 | 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 | | | | |
| Итого по подменю: | | 95,00 | 8,09 | 16,21 | 18,03 | 80,76 | 550,99 | 0,22 | 0,45 | 1,66 | 80,00 | 296,95 | 319,97 | 71,26 | 2,03 | | | | |

Завтрак "Теремка" 12-18 лет (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №17/ЕСТ H2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 0,36 | 1,05 | 6,18 | 3,61 | 74,28 | 0,06 | 0,04 | 23,75 | | 14,22 | 25,01 | 19,06 | 0,86 |
| №369/ЕС ТН2018/5 | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ | 100 | 1,02 | 19,25 | 5,79 | 10,20 | 170,18 | 0,04 | 0,05 | 0,23 | | 38,25 | 40,97 | 10,08 | 0,41 |
| №374/ЕС ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 2,61 | 3,88 | 7,15 | 26,13 | 184,46 | 0,19 | 0,16 | 30,59 | 32,40 | 53,79 | 116,63 | 39,11 | 1,43 |
| №458/ЕС ТН2018/5 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,01 | | | 10,05 | 40,20 | | | | | 0,30 | | | 0,03 |
| №110/П2 013/изд.5 | ХЛЕБ 2 КУС. | 2кус/60 | 2,57 | 4,71 | 0,72 | 25,68 | 128,40 | 0,08 | 0,03 | | | 13,80 | 57,90 | 17,40 | 1,53 |
| Итого по подменю: | | 128,00 | 7,57 | 28,89 | 19,84 | 75,67 | 597,52 | 0,37 | 0,28 | 54,57 | 32,40 | 120,36 | 240,51 | 85,65 | 4,26 |

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Дюета 9 (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| №17/ЕСТ H2018/5 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 0,36 | 1,05 | 6,18 | 3,61 | 74,28 | 0,06 | 0,04 | 23,75 | | 14,22 | 25,01 | 19,06 | 0,86 |
| №369/ЕС ТН2018/5 | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ | 100 | 1,02 | 19,25 | 5,79 | 10,20 | 170,18 | 0,04 | 0,05 | 0,23 | | 38,25 | 40,97 | 10,08 | 0,41 |

| № п/п | № рецепта | 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 | | | | |
| №374/ЕС | ТН2018/5 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ. | 180 | 2,61 | 3,88 | 7,15 | 26,13 | 184,46 | 0,19 | 0,16 | 30,59 | 32,40 | 53,79 | 116,63 | 39,11 | 1,43 | | | | |
| №458/ЕС | ТН2018 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА* | 200 | 0,01 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | | | | | |
| №109/П2 | 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г | 40Г. | 1,49 | 3,12 | 0,56 | 14,92 | 77,20 | 0,04 | 0,01 | | | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | | | |

Итого по подменю: 128,00 5,49 27,30 19,68 54,93 506,40 0,33 0,26 54,57 32,40 115,46 225,01 78,25 3,94

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС | ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100 | 0,19 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,30 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| №120/ЕС | ТН2018/5 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 1,68 | 9,41 | 12,40 | 16,84 | 216,59 | 0,11 | 0,14 | 15,56 | 15,00 | 36,73 | 153,41 | 42,04 | 1,56 |
| №373/ЕС | ТН2018 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г | 280 | 2,65 | 35,24 | 12,74 | 26,51 | 361,73 | 0,28 | 0,21 | 34,32 | 94,08 | 41,95 | 333,90 | 160,65 | 3,49 |
| №599/Ди | ет. | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, КУРАГИ, ИЗЮМА | 200 | 3,26 | 1,00 | 0,17 | 32,56 | 135,76 | 0,02 | 0,04 | 0,88 | | 33,25 | 34,33 | 28,92 | 1,00 |
| №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 | 1кгс./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 11,32 52,64 26,33 113,15 900,78 0,55 0,45 57,76 109,08 147,33 626,94 269,61 8,48

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Душета №9) (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------|---|-----------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|
| №145/ЕС | ТН2018/5 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г | 100 | 0,19 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,30 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| №132/ЕС | ТН2018/5 | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 250 | 1,32 | 3,13 | 4,80 | 13,18 | 108,40 | 0,08 | 0,11 | 19,61 | 20,00 | 84,47 | 87,12 | 29,64 | 0,83 |
| №373/ЕС | ТН2018 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г | 280 | 2,65 | 35,24 | 12,74 | 26,51 | 361,73 | 0,28 | 0,21 | 34,32 | 94,08 | 41,95 | 333,90 | 160,65 | 3,49 |
| №498/ЕС | ТН2018 | 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 |
| №109/П2 | 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 1кгс./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 5,86 43,41 18,26 58,58 575,33 0,48 0,41 80,93 114,08 164,32 546,82 235,79 7,15

ПОЛДНИК (День 5,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------|-------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| №468/ЕС | ТН2018/5 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) | 200 | 0,80 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 40,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| №547/ЕС | ТН2018/5 | МАННИК. | 80 | 2,65 | 4,62 | 5,05 | 26,53 | 170,05 | 0,05 | 0,12 | 0,21 | 51,63 | 48,69 | 69,52 | 9,46 | 0,59 |

| 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 | | | | |
| №79/ЕСТ Н2018/5 | ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ. | 140 | 1,37 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | | | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 | | | |

Итого по подмену:

4,82 10,98 10,61 48,25 332,41 0,17 0,49 15,61 91,63 311,09 264,92 50,06 3,87

Зав. производ.

/Абдуллина Р.Н./

Калькулятор

Наварич Т.С.

