

"Утверждаю"

ООО "ЛемаС"

Директор  /Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор  /Звегинцева Е.А./

Меню на 23.01.2023 года (День 1)

перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима) вариант №2

| 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 | Mg | Fe | |
| №218 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ) | 30 | 0,73 | 3,91 | 6,52 | 7,31 | 103,71 | 0,03 | 0,06 | 0,07 | 42,05 | 107,55 | 75,45 | 10,20 | 0,38 | |
| №219 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,73 | 7,34 | 6,61 | 37,30 | 237,99 | 0,16 | 0,20 | 0,90 | 20,00 | 147,03 | 201,65 | 39,22 | 1,91 | |
| №220 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,30 | 37,22 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | | |
| №221 | 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 | |
| №222 | ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 | | | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 | |
| Итого по подменю: | | | | 91,76 | 17,27 | 15,73 | 106,15 | 635,72 | 0,43 | 0,46 | 0,97 | 62,11 | 266,98 | 328,20 | 63,82 | 3,29 |

Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №223 | 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 | |
| №224 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,36 | 13,53 | 19,30 | 3,55 | 242,07 | 0,09 | 0,51 | 0,52 | 271,61 | 129,78 | 236,65 | 20,01 | 2,43 | |
| №225 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,30 | 37,22 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | | |
| №226 | 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 | |
| №227 | ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 | | | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 | |
| Итого по подменю: | | | | 91,76 | 21,73 | 22,70 | 89,45 | 649,69 | 0,41 | 0,75 | 15,52 | 271,67 | 170,78 | 321,65 | 54,51 | 7,13 |

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| №228 | ФРУКТ СВЕЖИЙ. | 1/180 | 1,76 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,92 | 0,05 | 0,04 | 18,00 | | 28,80 | 19,80 | 16,20 | 3,96 |
| №229 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 0,36 | 13,53 | 19,30 | 3,55 | 242,07 | 0,09 | 0,51 | 0,52 | 271,61 | 129,78 | 236,65 | 20,01 | 2,43 |

| № 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 | Мg | Fe | |
| №461/ЕС | ГН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | | |
| №109/П2 | 13/5 | 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: 91,76 4,37 18,93 20,87 43,64 438,16 0,21 0,57 18,52 271,61 172,38 320,05 51,21 8,25
Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---|------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| №1/ЕСТ | 12018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ. | 60 | 0,59 | 1,05 | 6,05 | 5,91 | 82,35 | 0,02 | 0,03 | 25,07 | | 28,40 | 19,92 | 10,64 | 0,38 |
| №92/ЕСТ | 12018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ. | 200/5 | 1,04 | 1,62 | 0,90 | 10,40 | 56,34 | 0,05 | 0,05 | 17,48 | 5,00 | 36,60 | 45,45 | 20,94 | 0,94 |
| №347/ЕС | Н2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 1,39 | 16,54 | 10,83 | 13,86 | 219,28 | 0,06 | 0,09 | 0,14 | | 27,98 | 98,22 | 16,23 | 1,36 |
| №374/ЕС | Н2018/5 | 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 |
| №501/ЕС | Н2018/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| №109/П2 | 13/5 | 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 | 13/5 | 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: 91,76 10,17 27,16 24,46 101,63 736,09 0,39 0,35 72,18 32,00 165,60 332,68 105,80 8,20
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| №1/ЕСТ | 2018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9) | 60 | 0,31 | 1,11 | 6,06 | 3,06 | 71,18 | 0,02 | 0,03 | 26,42 | | 29,75 | 20,85 | 11,12 | 0,39 |
| №92/ЕСТ | 2018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9). | 200/5 | 0,84 | 1,62 | 0,90 | 8,40 | 48,35 | 0,05 | 0,05 | 17,48 | 5,00 | 39,93 | 46,14 | 21,14 | 0,96 |
| №347/ЕС | Н2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 1,39 | 16,54 | 10,83 | 13,86 | 219,28 | 0,06 | 0,09 | 0,14 | | 27,98 | 98,22 | 16,23 | 1,36 |
| №374/ЕС | Н2018/5 | 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 |
| №498/ЕС | Н2018 | 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 | 13/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г | 80 | 2,98 | 6,24 | 1,12 | 29,84 | 154,40 | 0,09 | 0,02 | | | 18,40 | 84,80 | 20,00 | 2,48 |

Итого по подмену: 91,76 8,28 30,75 25,07 82,74 682,93 0,44 0,38 89,53 32,00 174,88 411,20 125,08 7,78
Полдник (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------|--|-----|------|--|--|------|-------|------|------|--|------|--|--|--|--|
| №616/П2 | 13/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,30 | 37,22 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
|---------|------|--|-----|------|--|--|------|-------|------|------|--|------|--|--|--|--|

| № 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 |
| №538/ЕС H2018/5 | 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 I2018 | 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 | 58,83 | 314,22 | 0,29 | 0,25 | 15,00 | 33,56 | 38,84 | 70,99 | 21,94 | 4,04 |

Зав. производ.  / Нигматуллина Л.А. Калькулятор  / Наварич Т.С.

"Утверждаю"

ООО "ЛемаС"

Директор

Лебедева М.С./

"Согласовано"

МАОУ "СИНТЕЗ" г.Перми

Директор

/Звегинцева Е.А./

Меню на 23.01.2023 года (День 1)

перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима) вариант №2

| № 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 |
| Правильный завтрак 12-18 лет (День 1,) | | | | | | | | | | | | | | | |
| №2/ЕСТ 2018 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1-й 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 |
| №229/ЕСТ Н2018/5 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ. | 200 | 3,73 | 7,34 | 6,61 | 37,30 | 237,99 | 0,16 | 0,20 | 0,90 | 20,00 | 147,03 | 201,65 | 39,22 | 1,91 |
| №616/П2 13/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,30 | 37,22 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
| №110/П2 13/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 |
| №589/п2 13/5 | ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 | | | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |

Итого по подменю:

90,00

11,98

22,47

18,70

119,76

737,75

0,47

0,50

1,04

82,27

369,11

420,03

77,77

4,39

Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| №79/ЕСТ 2018 | 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 |
| №267/ЕСТ Н2018/5 | 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 |
| №616/П2 13/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,30 | 37,22 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | |
| №108/П2 13/5 | 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 |
| №589/п2 13/5 | ПРЯНИКИ | 1/50г | 3,78 | 3,65 | 2,30 | 37,75 | 186,30 | 0,04 | 0,01 | | | 5,50 | 25,00 | 4,50 | 0,40 |

Итого по подменю:

111,00

9,07

26,24

28,42

90,62

723,77

0,44

0,91

15,69

358,21

214,41

400,36

61,21

7,94

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| №79/ЕСТ 2018 | ФРУКТ СВЕЖИЙ. | 1/180 | 1,76 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,92 | 0,05 | 0,04 | 18,00 | | 28,80 | 19,80 | 16,20 | 3,96 |
| №267/ЕСТ Н2018/5 | 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 |

| № п.р. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г | | | Калории, | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------|------|---------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|---|
| | | | | Б | Ж | У | ккал | В1 | В2 | С | А,мкг | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | К | Б | Ж |
| №461/ЕС ТН/2018/ | ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА) | 200 | 0,01 | | 0,01 | 0,07 | 0,37 | | | | | | | | | | | |
| №109/П2 013/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г | 80 | 2,98 | 6,24 | 1,12 | 29,84 | 154,40 | 0,09 | 0,02 | | | | | 18,40 | 84,80 | 20,00 | 2,48 | |
| Итого по подменю: | | | | 115,00 | 5,22 | 25,00 | 26,87 | 52,27 | 550,84 | 0,26 | 0,73 | 18,69 | 358,15 | 220,61 | 419,96 | 62,91 | 9,68 | |

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-----------|------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №1/ЕСТ 12018/5 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | 0,99 | 1,76 | 10,09 | 9,85 | 137,25 | 0,03 | 0,04 | 41,79 | | | | 47,34 | 33,20 | 17,74 | 0,63 |
| №92/ЕСТ 12018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" СО СМЕТАНОЙ | 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 |
| №347/ЕС ГН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 100 | 1,54 | 18,37 | 12,04 | 15,40 | 243,65 | 0,06 | 0,10 | 0,15 | | | | 31,09 | 109,13 | 18,04 | 1,51 |
| №374/ЕС ГН2018/5 | 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 |
| №501/ЕС ГН2018/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 2,40 | | | 24,00 | 96,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| №108/П2 13/5 | 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 13/5 | 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: | | | | 127,00 | 12,38 | 32,30 | 31,14 | 123,68 | 905,16 | 0,47 | 0,42 | 98,38 | 37,40 | 213,51 | 405,18 | 133,20 | 9,51 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------|------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| №1/ЕСТ 12018/5 | 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 |
| №92/ЕСТ 12018/5 | СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9) | 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 |
| №347/ЕС ГН2018/3 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" | 100 | 1,54 | 18,37 | 12,04 | 15,40 | 243,65 | 0,06 | 0,10 | 0,15 | | | | 31,09 | 109,13 | 18,04 | 1,51 |
| №374/ЕС ГН2018/5 | 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 |
| №498/ЕС ГН2018 | 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 13/5 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г | 80 | 2,98 | 6,24 | 1,12 | 29,84 | 154,40 | 0,09 | 0,02 | | | | | 18,40 | 84,80 | 20,00 | 2,48 |
| Итого по подменю: | | | | 127,00 | 9,27 | 34,34 | 31,54 | 92,73 | 795,55 | 0,49 | 0,44 | 116,63 | 37,40 | 215,69 | 466,22 | 146,00 | 8,66 |

Полдник (День 1,)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-----|------|--|--|------|-------|------|------|--|------|--|--|--|--|--|--|
| №616/П2 13/5 | ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАСНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 200 | 0,93 | | | 9,30 | 37,22 | 0,15 | 0,17 | | 0,06 | | | | | | |
|-----------------|---|-----|------|--|--|------|-------|------|------|--|------|--|--|--|--|--|--|

| № 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 | |
| №538/ЕС ГН2018/5 | 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 -12018 | 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 | 58,83 | 314,22 | 0,29 | 0,25 | 15,00 | 33,56 | 38,84 | 70,99 | 21,94 | 4,04 |

Зав. производ.  /Нигматуллина Л.А./ Калькулятор  /Наварич Т.С./