

НП "Лидер"

"Утверждаю"

День 1

Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню)№2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№4/П2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,02	6,06	5,85	81,98	0,02	0,03	24,18		30,79	20,61	11,32	0,39
№193/П2008	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 150Г	150	16,27	14,78	22,27	287,19	0,08	0,14	1,50	13,33	19,55	196,73	36,01	2,50
№282/2008	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
№114/П2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ.	30	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,02		3,00	8,70	27,00	6,00	0,63

Итого по подменю: 23,65 24,44 93,48 689,05 0,19 0,22 29,68 16,33 75,89 281,24 63,93 5,00

ОБЕД.

№23/П2008	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,03	5,07		27,42	29,49	14,93	0,98
№104М/2013 Д/сб	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5	2,51	5,85	11,54	108,80	0,06	0,05	14,71	37,03	23,09	38,65	14,33	0,70
№189/П2008	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80	14,58	16,18	11,39	249,70	0,07	0,11			12,90	142,61	20,18	2,17
№124/П2008	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ.	150	9,65	12,20	36,83	295,76	0,09	0,09	0,11	73,50	161,07	135,77	15,93	0,97
№638/П2013	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ	200			18,60	74,40								
№114/П2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./40г.	3,16	0,40	19,32	94,00	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№115/П2 013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 33,88 38,24 117,62 950,83 0,31 0,30 19,89 110,53 241,68 414,92 80,97 6,50

Итого по меню: 57,53 62,68 211,10 1639,88 0,51 0,52 49,57 126,86 317,57 696,16 144,90 11,50

Директор



Зав. производством



Калькулятор



/ Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 1

Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню)№2

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Выход:60																	
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0636	0,0504	0,91	0,05	2,37	13,56	0,02	0,02		22,68	0,35	6,55	151,20	24,19	8,06	15,62	0,30
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0001	0,0001															0,12
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99		53,95											
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0080	0,0060	0,08	0,01	0,41	2,02				0,30	0,06	1,26	12,00	1,62	2,28	3,30	0,04
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0030	0,0030			2,99	11,98						0,03	0,09	0,09			0,01
СОЛЬ	0,0006	0,0006										232,26	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ																	
ЗЕЛЕНЬ	0,0016	0,0012	0,03	0,01	0,08	0,48				1,20	0,01	0,52	4,02	2,68	0,84	1,12	0,02
Итого по блюду:			1,02	6,06	5,85	81,99	0,02	0,02		24,18	0,42	240,62	167,36	30,79	11,31	20,61	0,39
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 150Г Выход:150																	
ГОВЯДИНА П/Ф	0,0777	0,0753	14,01	12,05		164,53	0,05	0,11			3,54	48,97	245,59	6,78	16,57	141,63	2,03
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0133	0,0100	0,13	0,01	0,69	3,37	0,01	0,01		0,50	0,10	2,10	20,00	2,70	3,80	5,50	0,07
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0033	0,0033	0,03	2,42	0,04	22,03			13,33			0,50	1,00	0,80		1,00	0,01
ЛУК РЕПКА	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08
КРУПА РИС	0,0280	0,0280	1,96	0,28	20,72	93,24	0,02	0,01			0,45	3,36	28,00	2,24	14,00	42,00	0,28
ВОДА	0,0573	0,0573															
СОЛЬ	0,0011	0,0011										413,04	0,10	3,93	0,23	0,80	0,03
Итого по блюду:			16,27	14,78	22,27	287,19	0,09	0,13	13,33	1,50	4,11	468,37	312,19	19,55	36,00	196,73	2,50
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/ Выход:200																	
ЯБЛОКИ	0,0454	0,0400	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01		4,00	0,12	10,40	111,20	6,40	3,60	4,40	0,88
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
ВОДА	0,1720	0,1720															
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0002	0,0002															
Итого по блюду:			0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01		4,00	0,12	10,55	111,65	6,85	3,60	4,40	0,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г Выход:50																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0500	0,0500	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			0,80	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Итого по блюду:			3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			0,80	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ. Выход:30																	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ "ДРАКОНЧИКИ"	0,0300	0,0300	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,02	3,00		0,21	99,00	33,00	8,70	6,00	27,00	0,63
Итого по блюду:			2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,02	3,00		0,21	99,00	33,00	8,70	6,00	27,00	0,63



Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
КОНЦЕНТРАТ "ЗОЛОТОЙ ШАР"	0,0200	0,0200			18,60	74,40												
ВОДА ДЛЯ ВИТАМИНИЗИРОВАННОГО	0,2000	0,2000																
Итого по блюду:					18,60	74,40												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	Выход: 1кус./ 40г.																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			0,64	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	
Итого по блюду:			3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			0,64	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	Выход: 40г.																	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24	
Итого по блюду:			3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24	
Итого : ОБЕД.			33,89	38,26	117,63	950,84	0,31	0,33	110,53	19,89	5,75	1767,11	829,07	242,89	88,58	423,70	6,87	
Итого по меню:			57,54	62,70	211,11	1639,90	0,53	0,54	126,86	49,57	11,41	2774,65	1519,77	320,28	161,99	715,94	12,32	



Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,0030			3,00	26,97											0,06
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0025	0,0025				2,50	9,98					0,03	0,08	0,08			0,01
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0003	0,0003															
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ																	
СОЛЬ	0,0009	0,0009										348,39	0,08	3,31	0,20	0,68	0,03
СМЕТАНА	0,0100	0,0100	0,26	1,50	0,36	15,98	0,04	0,04	15,00	0,03	0,01	3,50	10,90	8,60	0,80	6,00	0,02
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ																	
ЗЕЛЕНЬ	0,0027	0,0020	0,05	0,01	0,13	0,79				2,00	0,01	0,86	6,70	4,46	1,40	1,86	0,03
Итого по блюду:			1,91	4,68	12,02	97,68	0,05	0,06	0,00	20,28	0,62	377,18	339,69	47,87	23,85	53,45	1,08
ПТИЦА ОТВАРНАЯ																	
Выход:80																	
МЯСО ПТИЦЫ 1К	0,1280	0,1143	21,37	18,40		251,08	0,10	0,10	45,71	2,29	6,97	80,00	269,71	16,00	21,71	182,86	1,49
СОЛЬ	0,0009	0,0009										348,39	0,08	3,31	0,20	0,68	0,03
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0030	0,0023	0,03		0,16	0,77				0,11	0,02	0,48	4,56	0,62	0,87	1,25	0,02
ПЕТРУШКА	0,0034	0,0034	0,13	0,01	0,26	1,67				5,13	0,02	1,16	27,36	8,38	2,91	3,25	0,06
Итого по блюду:			21,53	18,41	0,42	253,52	0,10	0,17	45,71	7,53	7,01	430,03	301,71	28,31	25,69	188,04	1,60
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.																	
Выход:150																	
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,2225	0,1335	2,67	0,53	21,76	102,53	0,16	0,09		26,70	1,74	6,68	758,28	13,35	30,71	77,43	1,20
МОЛОКО	0,0450	0,0450	1,31	1,13	2,16	23,99	0,02	0,07		0,41	0,05	23,40	68,40	56,70	6,75	42,75	0,05
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0075	0,0075	0,81	0,10	5,24	25,09	0,01				0,09	0,22	9,15	1,35	1,20	6,45	0,09
СОЛЬ	0,0012	0,0012										464,52	0,11	4,42	0,26	0,90	0,03
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0045	0,0045		4,50		40,46										0,09	
Итого по блюду:			4,79	6,26	29,16	192,07	0,19	0,16		27,11	1,88	494,82	835,94	75,82	38,92	127,62	1,37
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г																	
Выход:60																	
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	0,0632	0,0600	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01		4,20	0,12	4,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30
Итого по блюду:			0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01		4,20	0,12	4,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)																	
Выход:200																	
ВОДА	0,1500	0,1500															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
Вх. рецепт: ПФ ЧАЙ ЗАВАРКА №301/П2008																	
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	0,0003	0,0003															
ВОДА	0,0540	0,0540															
Итого по блюду:					14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г																	
Выход:1кус./ 40г.																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			0,64	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80
Итого по блюду:			3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			0,64	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г																	
Выход:40г.																	



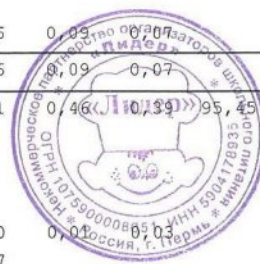
Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24
Итого по блюду:			3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24
Итого : ОБЕД.			34,93	30,37	91,95	84,19	0,46	0,43	60,71	59,12	10,59	1632,38	1710,59	181,05	120,06	464,31	6,44
Итого по меню:			77,62	41,60	219,77	156,46	0,79	0,09	114,71	82,17	13,47	1948,56	2885,93	567,04	279,96	964,01	9,38



Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	K,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0025	0,0025			2,50	9,98						0,03	0,08	0,08			0,01
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0003	0,0003															
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ																	
СОЛЬ	0,0009	0,0009										348,39	0,08	3,31	0,20	0,68	0,03
СМЕТАНА	0,0100	0,0100	0,26	1,50	0,36	15,99	0,01	0,01	0,03	0,01	0,01	3,50	10,90	8,60	0,80	6,00	0,02
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ																	
ЗЕЛЕНЬ	0,0027	0,0020	0,05	0,01	0,13	0,77				2,00	0,01	0,86	6,70	4,46	1,40	1,86	0,03
Итого по блюду:			1,91	4,68	12,02	97,68	0,05	0,06	0,00	20,28	0,62	377,18	339,69	47,87	23,85	53,45	1,08
ПТИЦА ОТВАРНАЯ Выход:80																	
МЯСО ПТИЦЫ 1К	0,1280	0,1143	21,37	18,40		251,08	0,10	0,17	45,71	2,29	6,97	80,00	269,71	16,00	21,71	182,86	1,49
СОЛЬ	0,0009	0,0009										348,39	0,08	3,31	0,20	0,68	0,03
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0030	0,0023	0,03		0,16	0,77				0,11	0,02	0,48	4,56	0,62	0,87	1,25	0,02
ПЕТРУШКА	0,0034	0,0034	0,13	0,01	0,26	1,67				5,13	0,02	1,16	27,36	8,38	2,91	3,25	0,06
Итого по блюду:			21,53	18,41	0,42	253,52	0,10	0,17	45,71	7,53	7,01	430,03	301,71	28,31	25,69	188,04	1,60
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ. Выход:150																	
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,2225	0,1335	2,67	0,53	21,76	102,53	0,16	0,09		26,70	1,74	6,68	758,28	13,35	30,71	77,43	1,20
МОЛОКО	0,0450	0,0450	1,31	1,13	2,16	23,99	0,02	0,07		0,41	0,05	23,40	68,40	56,70	6,75	42,75	0,05
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0075	0,0075	0,81	0,10	5,24	25,09	0,01				0,09	0,22	9,15	1,35	1,20	6,45	0,09
СОЛЬ	0,0012	0,0012										464,52	0,11	4,42	0,26	0,90	0,03
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0045	0,0045		4,50		40,46											0,09
Итого по блюду:			4,79	6,26	29,16	192,07	0,19	0,16		27,11	1,88	494,82	835,94	75,82	38,92	127,62	1,37
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г Выход:60																	
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	0,0632	0,0600	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01		4,20	0,12	4,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30
Итого по блюду:			0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01		4,20	0,12	4,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008) Выход:200																	
ВОДА	0,1500	0,1500															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
Вх. рецепт: ПФ ЧАЙ ЗАВАРКА №301/П2008																	
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	0,0003	0,0003															
ВОДА	0,0540	0,0540															
Итого по блюду:					14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г Выход:1кус./40г.																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			0,64	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80
Итого по блюду:			3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			0,64	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г Выход:40г.																	



Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЯЙЦО	0,0008	0,0008	0,10	0,09	0,01	1,26			2,00			1,07	1,12	0,44	0,10	1,54	0,02
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0030	0,0030				2,99						0,03	0,09	0,09			0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0003	0,0003		0,27		2,40										0,01	
Итого по блюду:			3,47	5,89	30,81	190,21	0,06	0,03	30,85		0,58	63,18	50,00	8,78	5,67	36,49	0,47
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	Выход:1шт.																
АПЕЛЬСИНЫ	0,2200	0,2200	1,98	0,44	17,82	83,16	0,03	0,07		132,00	0,44	28,60	433,40	74,80	28,60	50,60	0,66
Итого по блюду:			1,98	0,44	17,82	83,16	0,03	0,07		132,00	0,44	28,60	433,40	74,80	28,60	50,60	0,66
Итого : ЗАВТРАК			23,97	17,00	105,68	672,21	0,46	0,39	95,45	157,89	4,24	1011,00	1609,39	195,70	120,80	412,32	3,95
	ОБЕД.																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	Выход:60																
СВЕКЛА ВАРЕНАЯ С 1 ЯНВАРЯ	0,0781	0,0570	0,86	0,06	5,02	24,00	0,01	0,03		5,07	0,11	27,93	194,94	25,65	14,82	29,07	0,97
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,0030		3,00		26,97										0,06	
СОЛЬ	0,0005	0,0005										185,81	0,04	1,77	0,11	0,36	0,01
Итого по блюду:			0,86	3,06	5,02	50,97	0,01	0,03		5,07	0,11	213,74	194,98	27,42	14,93	29,49	0,98
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	Выход:250/37,5																
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0184	0,0147	0,26	0,01	0,69	3,96		0,01		6,62	0,10	1,91	44,12	7,06	2,35	4,56	0,09
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0123	0,0074	0,15	0,03	1,20	5,65	0,01	0,01		1,47	0,10	0,37	41,77	0,74	1,69	4,26	0,07
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0098	0,0074	0,10	0,01	0,51	2,48		0,01		0,37	0,07	1,54	14,71	1,99	2,79	4,04	0,05
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0059	0,0059	0,05	4,26	0,08	38,87		0,01	23,53		0,01	0,88	1,76	1,41		1,76	0,01
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0294	0,0250	0,28	0,05	0,95	5,35	0,02	0,01		6,25	0,13	0,75	72,50	3,50	5,00	6,50	0,23
ВОДА	0,2206	0,2206															
СОЛЬ	0,0008	0,0008										309,68	0,07	2,94	0,18	0,60	0,02
Вх. рецепт: ПФ КЛЕЦКИ																	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0116	0,0116	1,25	0,15	8,07	38,63	0,02				0,14	0,35	14,09	2,08	1,85	9,93	0,14
ВОДА	0,0181	0,0181															
СОЛЬ	0,0003	0,0003										130,84	0,03	1,24	0,07	0,25	0,01
ЯЙЦО	0,0033	0,0033	0,42	0,38	0,02	5,18		0,01	8,25		0,01	4,42	4,62	1,82	0,40	6,34	0,08
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0013	0,0013	0,01	0,95	0,02	8,68			5,25			0,20	0,39	0,32		0,39	
Итого по блюду:			2,52	5,84	11,54	108,80	0,05	0,06	37,03	14,71	0,56	450,94	194,06	23,10	14,33	38,63	0,70
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	Выход:80																
ГОВЯДИНА П/Ф	0,0729	0,0686	12,75	10,97		149,76	0,04	0,10			3,22	44,57	223,54	6,17	15,09	128,91	1,85
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0149	0,0149	1,17	0,15	7,17	34,90	0,02	0,01			0,24	56,13	19,75	3,42	4,90	12,92	0,30
ВОДА	0,0183	0,0183															
СОЛЬ	0,0009	0,0009										348,39	0,08	3,31	0,20	0,68	0,03
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	0,0086	0,0086	0,65	0,07	4,22	20,09											
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96										0,10	
Итого по блюду:			14,57	16,19	11,39	249,71	0,06	0,11			3,46	449,09	243,37	12,90	20,19	142,61	2,18



Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24
Итого по блюду:			3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24
Итого : ОБЕД.			34,93	30,37	91,95	781,13	0,46	0,43	60,74	59,12	10,59	1632,38	1710,59	181,05	120,06	464,31	6,44	
Итого по меню:			58,92	57,66	192,88	1526,77	0,75	0,79	87,74	70,34	16,74	2864,47	2622,25	272,82	319,51	904,92	17,40	



Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
Итого по блюду:					18,60	74,40												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	Выход:1кус./40г.																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02				0,64	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80
Итого по блюду:			3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02				0,64	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	Выход:40г.																	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24
Итого по блюду:			3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24
Итого : ОБЕД.			33,89	38,26	117,63	950,84	0,31	0,33	110,83	19,89	5,75	1767,11	829,07	242,89	88,58	423,70	6,87	
Итого по меню:			49,20	53,21	199,77	1475,73	0,55	0,66	187,53	152,83	7,50	2235,00	1508,78	641,21	168,50	755,15	9,07	



Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0075	0,0075	0,81	0,10	5,24	25,09	0,01				0,09	0,22	9,15	1,35	1,20	6,45	0,09
СОЛЬ	0,0012	0,0012										464,52	0,11	4,42	0,26	0,90	0,03
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0045	0,0045		4,50		40,46										0,09	
Итого по блюду:			4,79	6,26	29,16	192,07	0,19	0,16		27,11	1,88	494,82	835,94	75,82	38,92	127,62	1,37
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	Выход:60																
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	0,0632	0,0600	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01		4,20	0,12	4,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30
Итого по блюду:			0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01		4,20	0,12	4,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	Выход:200																
ВОДА	0,1500	0,1500															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
Вх. рецепт: ПФ ЧАЙ ЗАВАРКА №301/П2008																	
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	0,0003	0,0003															
ВОДА	0,0540	0,0540															
Итого по блюду:					14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	Выход:1кус./ 40г.																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			0,64	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80
Итого по блюду:			3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			0,64	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	Выход:40г.																
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24
Итого по блюду:			3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24
Итого : ОБЕД.			34,93	30,37	91,95	781,13	0,46	0,43	60,71	59,12	10,59	1632,38	1710,59	181,05	120,06	464,31	6,44
Итого по меню:			62,52	63,88	205,17	1646,53	0,69	0,77	130,01	89,86	16,29	3069,95	2456,08	357,27	207,72	847,43	11,08



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,16	0,40	19,32	94,00	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№115/П2 013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	3,12	0,56	14,92	77,90	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 33,88 38,24 117,62 950,83 0,31 0,30 19,89 110,53 241,68 414,92 80,97 6,50


Итого по меню: 49,18 53,19 189,76 1475,73 0,52 0,63 152,83 187,53 638,50 735,37 151,40 8,25

Директор

 / /

Зав. производством



 / /

Калькулятор

 / Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 1

Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню) № 3

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ			Выход:80														
МОЛОКО	0,0171	0,0171	0,50	0,43	0,82	9,14	0,01	0,03		0,15	0,02	8,91	26,06	21,60	2,57	16,29	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0103	0,0103	0,81	0,10	4,97	29,17	0,02	0,01			0,16	38,88	13,68	2,37	3,39	8,95	0,21
СОЛЬ	0,0009	0,0009										353,81	0,08	3,36	0,20	0,69	0,03
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0034	0,0034	0,03	2,49	0,04	22,86			13,72			0,51	1,03	0,82		1,03	0,01
ЯЙЦО	0,0069	0,0069	0,87	0,79	0,05	10,77		0,03	17,14		0,01	9,19	9,60	3,77	0,82	13,17	0,17
ФИЛЕ МИНТАЯ	0,0847	0,0674	10,72	0,61		48,35	0,07	0,07	6,74	0,34	0,88	26,97	283,20	26,97	37,09	161,83	0,54
Итого по блюду:			12,93	4,42	5,88	115,09	0,10	0,14	37,60	0,49	1,07	438,27	333,65	58,89	44,07	201,96	0,98
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ			Выход:150														
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,2100	0,1260	2,52	0,50	20,54	96,77	0,15	0,09		25,20	1,64	6,30	715,68	12,60	28,98	73,08	1,13
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0068	0,0068	0,05	4,89	0,09	44,61		0,01	27,00		0,01	1,01	2,03	1,62		2,03	0,01
МОЛОКО	0,0237	0,0225	0,65	0,56	1,08	11,99	0,01	0,03		0,20	0,02	11,70	34,20	28,35	3,38	21,38	0,02
СОЛЬ	0,0009	0,0009										348,39	0,08	3,31	0,20	0,68	0,03
Итого по блюду:			3,22	5,95	21,71	153,37	0,16	0,13	27,00	25,40	1,67	367,40	751,99	45,88	32,56	97,17	1,19
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)			Выход:200														
ВОДА	0,1500	0,1500															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
Вх. рецепт: ПФ ЧАЙ ЗАВАРКА №301/П2008																	
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	0,0003	0,0003															
ВОДА	0,0540	0,0540															
Итого по блюду:					14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.			Выход:1кус./ 30г.														
ХЛЕБ	0,0315	0,0300	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			0,48	113,40	39,90	6,90	9,90	26,10	0,60
Итого по блюду:			2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			0,48	113,40	39,90	6,90	9,90	26,10	0,60
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ			Выход:50														
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0280	0,0280	3,02	0,36	19,57	93,66	0,05	0,01			0,34	0,84	34,16	5,04	4,48	24,08	0,34
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0070	0,0070	0,06	5,08	0,09	46,26		0,01	28,00		0,01	1,05	2,10	1,68		2,10	0,01
ЯЙЦО	0,0034	0,0003	0,04	0,04		0,53			0,85			0,46	0,48	0,19	0,04	0,65	0,01
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0080	0,0080			7,98	31,94						0,08	0,24	0,24			0,02
СОЛЬ	0,0002	0,0002										59,23	0,01	0,56	0,03	0,11	
ДРОЖЖИ	0,0020	0,0020	0,25	0,05	0,17	2,18	0,01	0,01			0,23	0,42	11,80	0,54	1,02	8,00	0,06
ВОДА	0,0100	0,0100															



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,16	0,40	19,32	94,00	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№115/П2 013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

33,88 38,24 117,62 950,83 0,31 0,30 19,89 110,53 241,68 414,92 80,97 6,50

Итого по меню:

57,87 55,24 223,82 1623,04 0,77 0,70 177,78 205,98 437,39 827,21 201,77 10,46

Директор

||

Зав. производством

||

Калькулятор

Наварич

/ Наварич Т.С. /