

НП "Лидер"



День 10 Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню)№1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийный ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
таб.№1/2 008	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 150/10	150/10	5,28	9,50	33,21	239,44	0,08	0,15	0,65	40,00	112,84	22,22	1,14	
№139/20 08	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
№286/20 08П	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200	3,00	2,50	21,54	120,64	0,04	0,15	0,90		126,45	95,00	15,00	0,15
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	ЗЕФИР 1 ШТ	30	0,24	0,03	23,94	96,99		0,01			7,50	3,60	1,80	0,42
Итого по подмену:			17,55	17,13	103,12	637,41	0,21	0,51	1,55	140,00	269,42	320,74	50,82	3,26

ОБЕД.

№63/200 8	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,92	5,95	8,99	97,22	0,06	0,06	31,02	7,50	43,01	48,98	21,42	0,78
№189/П2 008	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80	14,58	16,18	11,39	249,70	0,07	0,11			12,90	142,61	20,18	2,17
№87/П20 08	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	150	3,62	9,85	13,54	157,33	0,10	0,14	23,33	47,25	94,87	101,52	36,06	0,92
№246/П 2008	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№502/П2 013/1вар	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200			14,97	59,88					0,45			0,05
№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


N 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 50Г	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 27,60 33,14 88,00 761,41 0,35 0,35 58,55 54,75 180,93 390,11 104,16 6,21

Итого по меню: 45,15 50,27 191,12 1398,82 0,56 0,86 60,10 194,75 450,35 710,85 154,98 9,47

Директор  / /

Зав. производством  / /

Калькулятор  / Наварич Т.С. /



НП "Лидер"

День 10

Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню)№1

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																	
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 150/10																	
Выход: 150/10																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0100	0,0100	0,08	7,25	0,13	66,00	0,01	0,01	40,00		0,01	1,50	3,00	2,40		3,00	0,02
Вх. рецепт: ПФ КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С/САХ																	
ВОДА	0,0480	0,0480															
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	0,0375	0,0375	3,11	0,45	26,63	123,00	0,05	0,03			0,41	2,63	55,13	7,50	11,25	40,88	1,01
МОЛОКО	0,0720	0,0720	2,09	1,80	3,46	38,38	0,03	0,11		0,65	0,07	37,44	109,44	90,72	10,80	68,40	0,07
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0030	0,0030			2,99	11,98						0,03	0,09	0,09			
СОЛЬ	0,0008	0,0008										290,33	0,07	2,76	0,17	0,56	0,02
Итого по блюду:			5,28	9,50	33,21	239,45	0,08	0,15	40,00	0,65	0,49	331,93	167,73	103,47	22,22	112,84	1,13
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ																	
Выход: 40																	
ЯЙЦО	0,0400	0,0400	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	100,00		0,08	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00
Итого по блюду:			5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	100,00		0,08	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р																	
Выход: 200																	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,0020	0,0020	0,10		1,77	7,46											
МОЛОКО	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30	0,04	0,15		0,90	0,10	52,00	152,00	126,00	15,00	95,00	0,10
ВОДА	0,1200	0,1200										0,15	0,45	0,45			0,05
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88											
Итого по блюду:			3,00	2,50	21,54	120,64	0,04	0,15		0,90	0,10	52,15	152,45	126,45	15,00	95,00	0,15
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
ЗЕФИР 1 ШТ																	
Выход: 30																	
ЗЕФИР В АССОРТИМЕНТЕ	0,0300	0,0300	0,24	0,03	23,94	96,99		0,01				8,10	13,80	7,50	1,80	3,60	0,42
Итого по блюду:			0,24	0,03	23,94	96,99		0,01				8,10	13,80	7,50	1,80	3,60	0,42
Итого : ЗАВТРАК			17,55	17,13	103,12	637,42	0,23	0,52	140,00	1,55	1,47	634,78	456,48	270,92	60,32	331,74	3,70
ОБЕД.																	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ																	
Выход: 250/5																	
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0500	0,0300	0,60	0,12	4,89	23,04	0,04	0,02		6,00	0,39	1,50	170,40	3,00	6,90	17,40	0,27
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0625	0,0500	0,90	0,05	2,35	13,45	0,02	0,02		22,50	0,35	6,50	150,00	24,00	8,00	15,50	0,30
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



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																
ВОДА	0,1500	0,1500																
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150				14,97	59,88					0,15	0,45	0,45				0,03
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				0,03
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 50Г	Выход: 50																	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	0,0500	0,0500	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				0,40	218,50	77,50	11,50	12,50	53,00	1,55
Итого по блюду:			3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				0,40	218,50	77,50	11,50	12,50	53,00	1,55
Итого : ОБЕД.			27,60	33,17	88,02	761,44	0,38	0,36	54,75	58,55	6,59	1822,86	1245,83	182,15	111,78	398,91	6,58	
Итого по меню:			45,15	50,30	191,14	1398,86	0,61	0,88	194,75	60,10	8,06	2457,64	1702,31	453,07	172,10	730,65	10,28	



НП "Лидер"

Утверждаю"

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№141/П2 008Ш.п	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ .	150/30	34,99	8,59	40,78	380,42	0,09	0,43	0,60	8,00	124,93	341,37	46,38	0,74
№269/20 08	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,07	147,87	0,04	0,16	0,90	8,00	130,44	114,65	27,75	0,82
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус. / 30г.	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60
№89/П20 08	БАНАН СВЕЖИЙ	1шт	3,30	1,10	46,20	207,90	0,09	0,11	22,00		17,60	61,60	92,40	1,32
Итого по подменю:			44,29	12,94	126,54	800,63	0,27	0,72	23,50	53,80	427,87	543,72	176,43	3,48

ОБЕД.

№63/200 8	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,92	5,95	8,99	97,22	0,06	0,06	31,02	7,50	43,01	48,98	21,42	0,78
№189/П2 008	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80	14,58	16,18	11,39	249,70	0,07	0,11			12,90	142,61	20,18	2,17
№87/П20 08	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	150	3,62	9,85	13,54	157,33	0,10	0,14	23,33	47,25	94,87	101,52	36,06	0,92
№246/П 2008	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№502/п2 013/1вар	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200			14,97	59,88					0,45			0,05
№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 50Г	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ 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
	Итого по подменю:		27,60	33,14	88,00	761,41	0,35	0,35	58,55	54,75	180,93	390,11	104,16	6,71
	Итого по меню:		71,89	46,08	214,54	1562,04	0,62	1,07	82,05	108,55	608,80	933,83	280,59	9,89

Директор

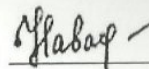


Зав. производством



/ /

Калькулятор



/ Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 10

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ . Выход:150/30

ТВОРОГ	0,1410	0,1395	30,69	0,84	4,60	148,71	0,06	0,35	3,95	0,28	0,70	48,83	108,81	167,40	33,48	251,10	0,42	
КРУПА МАННАЯ	0,0097	0,0097	1,00	0,10	6,85	32,26	0,04				0,12	0,29	12,61	1,94	1,75	8,25	0,10	
ВОДА	0,0360	0,0360									0,01	6,03	6,30	2,47	0,54	8,64	0,11	
ЯЙЦО	0,0045	0,0045	0,57	0,52	0,03	7,07			11,25			0,10	0,29	0,29			0,03	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0097	0,0097			9,68	38,72												
ВАНИЛИН	0,0052	0,0052	0,14	0,78	0,19	8,31		0,01	7,80	0,02	0,01	1,82	5,67	4,47	0,42	3,12	0,01	
СМЕТАНА	0,0052	0,0052	0,40	0,04	2,56	12,19											1,56	0,01
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	0,0052	0,0052	0,04	3,77	0,07	34,37		0,01	20,80		0,01	0,78	1,56	1,25				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0300	0,0300	2,16	2,55	16,80	98,79	0,02	0,05		0,30	0,06	39,00	114,00	95,10	10,20	68,70	0,06	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ																		0,74
Итого по блюду:			35,00	8,60	40,78	380,42	0,09	0,44	53,80	0,60	0,91	96,85	249,24	272,92	46,39	341,37		

КАКАО С МОЛОКОМ Выход:200

ВОДА	0,1100	0,1100										0,05	0,39	45,27	3,84	12,75	19,65	0,66
КАКАО	0,0030	0,0030	0,73	0,45	0,31	8,67		0,01			0,90	0,10	52,00	152,00	126,00	15,00	95,00	0,10
МОЛОКО	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30	0,04	0,15					0,20	0,60	0,60			0,06
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0200	0,0200			19,96	79,84												
Итого по блюду:			3,63	2,95	25,07	141,81	0,04	0,16		0,90	0,15	52,59	197,87	130,44	27,75	114,65		0,82

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

БАНАН СВЕЖИЙ Выход:1ШТ

БАНАНЫ	0,2200	0,2200	3,30	1,10	46,20	207,90	0,09	0,11		22,00	1,32	68,20	765,60	17,60	92,40	61,60	1,32	
Итого по блюду:			3,30	1,10	46,20	207,90	0,09	0,11		22,00	1,32	68,20	765,60	17,60	92,40	61,60	1,32	
Итого : ЗАВТРАК			44,30	12,95	126,54	800,63	0,27	0,73	53,80	23,50	2,86	331,04	1252,61	427,86	176,44	543,72		3,48

ОБЕД.

БИТОЧЕК 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	1,8
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	0,3
ВОДА	0,0183	0,0183																
СОЛЬ	0,0009	0,0009											348,39	0,08	3,31	0,20	0,68	0,0



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																
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
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ			Выход:250/5															
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0500	0,0300	0,60	0,12	4,89	28,04	0,04	0,04		6,00	0,39	1,50	170,40	3,00	6,90	17,40		0,27
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0625	0,0500	0,90	0,05	2,35	3,42	0,01	0,01		22,50	0,35	6,50	150,00	24,00	8,00	15,50		0,30
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
ЛУК РЕПКА	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	3,02	0,01	0,01		1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80		0,08
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ																		
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96												0,10
ВОДА	0,2000	0,2000																
СОЛЬ	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75		0,03
СМЕТАНА	0,0050	0,0050	0,13	0,75	0,18	7,99		0,01	7,50	0,02	0,01	1,75	5,45	4,30	0,40	3,00		0,01
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ																		
ЗЕЛЕНЬ	0,0014	0,0010	0,03	0,01	0,06	0,40				1,00	0,01	0,43	3,35	2,23	0,70	0,93		0,02
Итого по блюду:			1,93	5,96	8,99	97,23	0,08	0,06	7,50	31,02	0,88	399,78	366,79	43,01	21,42	48,98		0,78
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.			Выход:150															
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0520	0,0390	0,51	0,04	2,69	13,14	0,02	0,03		1,95	0,39	8,19	78,00	10,53	14,82	21,45		0,27
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0375	0,0225	0,45	0,09	3,67	17,28	0,03	0,02		4,50	0,29	1,13	127,80	2,25	5,18	13,05		0,20
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0375	0,0300	0,54	0,03	1,41	8,07	0,01	0,01		13,50	0,21	3,90	90,00	14,40	4,80	9,30		0,18
ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК	0,0240	0,0150	0,47	0,03	0,98	6,03	0,02	0,01		1,50	0,11	54,00	14,85	3,00	3,15	9,30		0,11
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,07	6,53	0,12	59,48		0,01	36,00		0,01	1,35	2,70	2,16		2,70		0,02
СОЛЬ	0,0008	0,0008										290,33	0,07	2,76	0,17	0,56		0,02
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ																		
ЗЕЛЕНЬ	0,0020	0,0015	0,04	0,01	0,09	0,60				1,50	0,01	0,65	5,03	3,35	1,05	1,40		0,02
Вх. рецепт: ПФ СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ/2-Й ВАРИАНТ/																		
ВОДА	0,0141	0,0141																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0028	0,0028	0,02	2,04	0,04	18,59			11,25			0,42	0,84	0,68		0,84		0,01
МОЛОКО	0,0422	0,0422	1,22	1,05	2,03	22,49	0,02	0,06		0,38	0,04	21,94	64,13	53,16	6,33	40,08		0,04
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0028	0,0028	0,30	0,04	1,97	9,41					0,03	0,08	3,43	0,51	0,45	2,42		0,03
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0006	0,0006			0,56	2,25						0,01	0,02	0,02				
СОЛЬ	0,0006	0,0006										217,94	0,05	2,07	0,12	0,42		0,02
Итого по блюду:			3,62	9,86	13,56	157,34	0,10	0,14	47,25	23,33	1,09	599,94	386,92	94,89	36,07	101,52		0,92
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																



Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор ккал	В1,мг	В2,мг	А,мг	С,мг	Р,мг	Са,мг	К,мг	Ма,мг	Фос,мг	Натр,мг	Хол,мг	
	Брутто	Нетто																
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88												
Вх. рецепт: ПФ ЧАЙ ЗАВАРКА №301/П2008	0,0003	0,0003																
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	0,0540	0,0540										0,15	0,45	0,45				0,05
ВОДА																		
Итого по блюду:					14,97	59,88												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г																		
Выход: 1кус./ 40г.																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,16	0,40	19,12	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	19,12	94,00	0,06	0,02				0,64	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г																		
Выход: 50																		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	0,0500	0,0500	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				0,40	218,50	77,50	11,50	12,50	53,00	1,55
Итого по блюду:			3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				0,40	218,50	77,50	11,50	12,50	53,00	1,55
Итого : ОБЕД.			27,60	33,17	88,02	761,44	0,38	0,36	54,75	58,55	6,59	1822,86	1245,83	182,15	111,78	398,91	6,58	
Итого по меню:			71,90	46,12	214,56	1562,07	0,65	1,09	108,55	82,05	9,45	2153,90	2498,44	610,01	288,22	942,63	10,06	



НП "Лидер"

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



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мкг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
№8/П 2008	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,00	0,01	15,18			25,19	18,67	8,62	0,34
№193/П2 008	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	200	24,40	22,17	33,41	330,78	0,12	0,21	2,25	20,00	29,32	295,09	54,01	3,75	
№293/П2 008	СОК	200	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60	
№594/П2 013	БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ"	60	6,10	1,72	31,06	164,12	0,09	0,05	1,41	3,20	18,46	57,58	10,34	0,63	
Итого по подменю:			34,83	30,44	102,91	825,33	0,29	0,31	22,84	23,20	93,87	411,44	90,87	8,12	

ОБЕД.

№63/200 8	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,92	5,95	8,99	97,22	0,06	0,06	31,02	7,50	43,01	48,98	21,42	0,78
№189/П2 008	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80	14,58	16,18	11,39	249,70	0,07	0,11			12,90	142,61	20,18	2,17
№87/П20 08	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	150	3,62	9,85	13,54	157,33	0,10	0,14	23,33	47,25	94,87	101,52	36,06	0,92
№246/П 2008	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№502/п2 013/1вар	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200			14,97	59,88					0,45			0,05
№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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийный ккал	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
№115/П2 013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,10
Итого по подменю:			27,60	33,14	88,09	761,41	0,35	0,35	58,55	54,75	180,93	390,11	104,16	6,01
Итого по меню:			62,43	63,58	190,91	1586,74	0,66	0,66	81,39	77,95	274,80	801,55	195,03	14,33

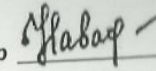
Директор



Зав. производством



Калькулятор

 / Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 10

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																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ Выход:60																	
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	0,0696	0,0486	0,87	0,05	1,46	2,41				14,58	0,19	451,98	145,80	23,33	7,78	15,07	0,29
ЛУК РЕПКА	0,0072	0,0060	0,08	0,01	0,48	2,41				0,60	0,01	0,24	10,50	1,86	0,84	3,48	0,05
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060			5,99	3,95											0,12
Итого по блюду:			0,95	6,05	1,95	13,77	0,01	0,01		15,18	0,20	452,22	156,30	25,19	8,62	18,67	0,34
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ. Выход:200																	
ГОВЯДИНА П/Ф	0,1165	0,1130	21,02	18,08		246,79	0,07	0,17			5,31	73,45	368,38	10,17	24,86	212,44	3,05
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0200	0,0150	0,20	0,02	1,03	5,06	0,01	0,01		0,75	0,15	3,15	30,00	4,05	5,70	8,25	0,11
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01	20,00		0,01	0,75	1,50	1,20		1,50	0,01
ЛУК РЕПКА	0,0180	0,0150	0,21	0,03	1,23	6,03	0,01			1,50	0,03	0,60	26,25	4,65	2,10	8,70	0,12
КРУПА РИС	0,0420	0,0420	2,94	0,42	31,08	139,86	0,03	0,02			0,67	5,04	42,00	3,36	21,00	63,00	0,42
ВОДА	0,0860	0,0860															
СОЛЬ	0,0016	0,0016										619,36	0,14	5,89	0,35	1,20	0,05
Итого по блюду:			24,41	22,18	33,41	430,79	0,12	0,21	20,00	2,25	6,17	702,35	468,27	29,32	54,01	295,09	3,76
СОК Выход:200																	
СОК "КРАСАВЧИК" 1Л	0,2000	0,2000	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02		4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Итого по блюду:			1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02		4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
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
БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ" Выход:60																	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0370	0,0370	4,00	0,48	25,86	123,77	0,06	0,01			0,44	1,11	45,14	6,66	5,92	31,82	0,44
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0010	0,0010	0,11	0,01	0,70	3,35					0,01	0,03	1,22	0,18	0,16	0,86	0,01
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0030	0,0030			2,99	11,98						0,03	0,09	0,09			0,01
ТВОРОГ	0,0070	0,0070	1,54	0,04	0,23	7,46		0,02	0,70	0,01	0,04	2,45	5,46	8,40	1,68	12,60	0,02
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0010	0,0010		1,00		8,99											0,02
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С 1 МАРТА	0,0123	0,0070	0,14	0,03	1,14	5,38	0,01			1,40	0,09	0,35	39,76	0,70	1,61	4,06	0,06
СОЛЬ	0,0004	0,0004										154,84	0,04	1,47	0,09	0,30	0,01
ЯЙЦО	0,0010	0,0010	0,13	0,12	0,01	1,57			2,50			1,34	1,40	0,55	0,12	1,92	0,03
ДРОЖЖИ	0,0015	0,0015	0,19	0,04	0,13	1,64	0,01	0,01			0,17	0,32	8,85	0,41	0,77	6,00	0,05
ВОДА	0,0180	0,0180															
ТМИН	0,0002	0,0002															



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:			6,11	1,72	31,06	164,14	0,08	0,04	3,20	1,41	0,75	160,47	101,96	18,46	10,35	57,58	0,63
Итого : ЗАВТРАК			34,84	30,45	102,91	825,36	0,28	0,30	23,20	22,84	7,80	1440,44	1006,43	93,87	90,88	411,44	8,13

ОБЕД.

СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ

Выход:250/5

КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0500	0,0300	0,60	0,12	4,89	23,04	0,02			6,00	0,39	1,50	170,40	3,00	6,90	17,40	0,27
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0625	0,0500	0,90	0,05	2,35	13,45	0,02			22,50	0,35	6,50	150,00	24,00	8,00	15,50	0,30
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0133	0,0100	0,13	0,01	0,59	3,37	0,01			0,50	0,10	2,10	20,00	2,70	3,80	5,50	0,07
ЛУК РЕПКА	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,30	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ																	0,10
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96											
ВОДА	0,2000	0,2000										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
СОЛЬ	0,0010	0,0010												4,30	0,40	3,00	0,01
СМЕТАНА	0,0050	0,0050	0,13	0,75	0,18	7,99		0,01	7,50	0,02	0,01	1,75	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ										1,00	0,01	0,43	3,35	2,23	0,70	0,93	0,02
ЗЕЛЕНЬ	0,0014	0,0010	0,03	0,01	0,06	0,40											
Итого по блюду:			1,93	5,96	8,99	97,23	0,08	0,06	7,50	31,02	0,88	399,78	366,79	43,01	21,42	48,98	0,78

БИТОЧЕК 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											0,10	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96												
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

ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.

Выход:150

МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0520	0,0390	0,51	0,04	2,69	13,14	0,02	0,03		1,95	0,39	8,19	78,00	10,53	14,82	21,45	0,27
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0375	0,0225	0,45	0,09	3,67	17,28	0,03	0,02		4,50	0,29	1,13	127,80	2,25	5,18	13,05	0,20
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0375	0,0300	0,54	0,03	1,41	8,07	0,01	0,01		13,50	0,21	3,90	90,00	14,40	4,80	9,30	0,18
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК	0,0240	0,0150	0,47	0,03	0,98	6,03	0,02	0,01		1,50	0,11	54,00	14,85	3,00	3,15	9,30	0,11
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,07	6,53	0,12	59,48		0,01	36,00		0,01	1,35	2,70	2,16		2,70	0,02
СОЛЬ	0,0008	0,0008										290,33	0,07	2,76	0,17	0,56	0,02
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ										1,50	0,01	0,65	5,03	3,35	1,05	1,40	0,02
ЗЕЛЕНЬ	0,0020	0,0015	0,04	0,01	0,09	0,60											
Вх. рецепт: ПФ СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ/2-й ВАРИАНТ/																	
ВОДА	0,0141	0,0141															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0028	0,0028	0,02	2,04	0,04	18,59			11,25			0,42	0,84	0,68		0,84	0,01
МОЛОКО	0,0422	0,0422	1,22	1,05	2,03	22,49	0,02	0,06		0,38	0,04	21,94	64,13	53,16	6,33	40,08	0,04
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0028	0,0028	0,30	0,04	1,97	9,41					0,03	0,08	3,43	0,51	0,45	2,42	0,03
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0006	0,0006			0,56	2,25						0,01	0,02	0,02			

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															
СОЛЬ	0,0006	0,0006										217,94	0,05	2,07	0,12	0,42	0,02
Итого по блюду:			3,62	9,86	13,56	157,34	0,10	0,14	47,25	23,33	1,09	599,94	386,92	94,89	36,07	101,52	0,92
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			1,14	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 50Г	Выход:50																
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	0,0500	0,0500	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		0,40	218,50	77,50	11,50	12,50	53,00	1,55	
Итого по блюду:			3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		0,40	218,50	77,50	11,50	12,50	53,00	1,55	
Итого : ОБЕД.			27,60	33,17	88,02	761,44	0,38	0,36	54,75	58,55	6,59	1822,86	1245,83	182,15	111,78	398,91	6,58
Итого по меню:			62,44	63,62	190,93	1586,80	0,66	0,66	77,95	81,39	14,39	3263,30	2252,26	276,02	202,66	810,35	14,71

