

НП "Лидер"

"Утверждаю"

День 11 Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню) №1

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
ЗАВТРАК														
№154/2008	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	150/30	34,70	7,82	50,30	410,38	0,11	0,42	0,57	8,00	265,10	340,00	46,40	0,09
№298/П2008	ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200	2,32	2,00	16,81	94,54	0,02	0,10	0,48	8,00	96,39	72,00	11,20	0,12
№114/П2013	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/П2008	ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	1,98	0,44	17,82	83,16	0,09	0,07	132,00		74,80	50,60	28,60	0,66

Итого по подменю: 41,37 10,56 99,42 658,58 0,27 0,61 133,05 54,00 443,19 488,70 96,10 2,27

ОБЕД.

№58/П2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60Г	60	3,05	5,39	4,37	78,24	0,02	0,10	7,36	31,50	184,35	128,91	28,71	1,49
№22 Диет.сбо	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	6,26	8,53	18,55	175,96	0,13	0,28	16,35	25,00	212,67	186,10	40,83	0,81
203/П2008	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	80	12,02	11,29	5,83	173,10	0,06	0,10		9,14	12,34	123,60	17,25	1,88
219/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150	8,75	7,17	39,49	257,48		0,15	4,97	27,00	18,36	208,25	138,18	4,66
№280/2008	КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,03	0,27	43,14	179,13	0,01	0,05	3,60		48,60	41,40	29,70	0,86
№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
№115/П2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

№ 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:		37,39	33,61	145,62	1035,39	0,70	32,28	92,64	493,52	756,66	270,27	11,30	
	Итого по меню:		78,76	44,17	245,04	1693,69	1,31	165,33	146,64	936,71	1245,36	366,37	11,60	

Директор _____ / /

Зав. производством _____

Калькулятор Наварич / Наварич Т.С. /



НП "Лидер"

День 11 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																	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. Выход:150/30																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,04	3,63	0,07	33,05					0,01	0,75	1,50	1,20		1,50	0,01
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	0,0300	0,0300	2,16	2,55	16,80	98,79	0,02	0,01	20,00	0,30	0,06	39,00	114,00	95,10	10,20	68,70	0,06
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0200	0,0200	2,16	0,26	13,98	66,90	0,03				0,24	0,60	24,40	3,60	3,20	17,20	0,24
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
ТВОРОГ	0,1360	0,1350	29,70	0,81	4,46	143,91	0,05	0,34	13,50	0,27	0,68	47,25	105,30	162,00	32,40	243,00	0,41
ЯЙЦО	0,0050	0,0050	0,64	0,58	0,04	7,86		0,02	12,50		0,01	6,70	7,00	2,75	0,60	9,60	0,13
Итого по блюду:			34,70	7,83	50,32	410,39	0,10	0,43	46,00	0,57	1,00	94,45	252,65	265,10	46,40	340,00	0,90
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008) Выход:200																	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0130	0,0130			12,97	51,90						0,13	0,39	0,39			0,04
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	0,0800	0,0800	2,32	2,00	3,84	42,64	0,02	0,10	8,00	0,48	0,08	40,00	116,80	96,00	11,20	72,00	0,08
ВОДА	0,0670	0,0670															
Вх. рецепт: ПФ ЧАЙ ЗАВАРКА №301/П2008																	
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	0,0002	0,0002															
ВОДА	0,0432	0,0432															
Итого по блюду:			2,32	2,00	16,81	94,54	0,02	0,10	8,00	0,48	0,08	40,13	117,19	96,39	11,20	72,00	0,12
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
ФРУКТ СВЕЖИЙ Выход:1шт																	
АПЕЛЬСИНЫ	0,2200	0,2200	1,98	0,44	17,82	83,16	0,09	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	0,09	0,07		132,00	0,44	28,60	433,40	74,80	28,60	50,60	0,66
Итого : ЗАВТРАК			41,37	10,57	99,44	658,59	0,26	0,62	54,00	133,05	2,00	276,58	843,14	443,19	96,10	488,70	2,28
ОБЕД.																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60Г Выход:60																	
СВЕКЛА ВАРЕНАЯ С 1 ЯНВАРЯ	0,0666	0,0486	0,73	0,05	4,28	20,46	0,01	0,02		4,33	0,10	23,81	166,21	21,87	12,64	24,79	0,83
СЫР	0,0099	0,0090	2,30	2,35		30,36		0,03	18,90	0,06	0,02	90,00	8,55	88,20	4,50	52,20	0,06
ЧЕСНОК	0,0004	0,0003	0,02		0,09	0,45				0,03		0,05	0,78	0,54	0,09	0,30	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,0030		3,00		26,97										0,06	
Итого по блюду:			3,05	5,40	4,37	78,24	0,01	0,05	18,90	4,42	0,12	113,86	175,54	110,61	17,23	77,35	0,89



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															
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
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0188	0,0150	0,27	0,02	0,71	4,04		0,01		6,75	0,11	1,95	45,00	7,20	2,40	4,65	0,09
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0583	0,0350	0,70	0,14	5,71	26,88	0,04	0,02		7,00	0,46	1,75	198,80	3,50	8,05	20,30	0,32
ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК	0,0077	0,0050	0,16	0,01	0,33	2,01	0,01			0,50	0,04	18,00	4,95	1,00	1,05	3,10	0,04
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0050	0,0050	0,54	0,07	3,50	16,73	0,01				0,06	0,15	6,10	0,90	0,80	4,30	0,06
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0063	0,0063	0,05	4,53	0,08	41,31					0,01	0,94	1,88	1,50		1,88	0,01
МОЛОКО	0,1500	0,1500	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06				0,15	78,00	228,00	189,00	22,50	142,50	0,15
ВОДА	0,0875	0,0875															
СОЛЬ	0,0015	0,0015										580,65	0,14	5,52	0,33	1,13	0,04
Итого по блюду:			6,27	8,54	18,56	175,98	0,13			16,35	0,98	684,59	514,87	212,67	40,83	186,11	0,82
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г Выход:80																	
ГОВЯДИНА П/Ф	0,0639	0,0594	11,05	9,51		129,79	0,04	0,09			2,79	38,63	193,74	5,35	13,07	111,73	1,60
ВОДА	0,0208	0,0208															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0120	0,0120	0,95	0,12	5,80	28,20	0,02	0,01			0,19	45,36	15,96	2,76	3,96	10,44	0,24
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0023	0,0023	0,02	1,66	0,03	15,11			9,14			0,34	0,69	0,55		0,69	
СОЛЬ	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
Итого по блюду:			12,02	11,29	5,83	173,10	0,06	0,10	9,14		2,98	471,43	210,48	12,34	17,25	123,61	1,87
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ Выход:150																	
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	0,0690	0,0690	8,69	2,28	39,40	212,87		0,14		4,97	2,90	2,07	262,20	13,80	138,00	205,62	4,62
ВОДА	0,1020	0,1020															
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
СОЛЬ	0,0008	0,0008										309,68	0,07	2,94	0,18	0,60	0,02
Итого по блюду:			8,74	7,17	39,49	257,48		0,15	27,00	4,97	2,91	312,76	264,30	18,36	138,18	208,25	4,65
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С) Выход:200																	
ГРУША СУШЕНАЯ	0,0300	0,0450	1,03	0,27	28,17	119,25	0,01	0,05		3,60	0,22	3,60	392,40	48,15	29,70	41,40	0,81
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
ВОДА	0,2020	0,2020															
Итого по блюду:			1,03	0,27	43,14	179,13	0,01	0,05		3,60	0,22	3,75	392,85	48,60	29,70	41,40	0,86
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.			37,39	33,63	145,63	1035,13	0,31	0,65	80,04	29,34	8,17	1912,39	1673,24	420,98	266,39	713,92	11,13



Итого по меню: 78,76 44,20 245,07 1693,72 0,57 1,27 134,04 162,39 10,17 2188,97 2516,38 864,17 362,49 1202,62 13,41



НП "Лидер"

"Утверждаю"

День 11 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	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
№2/П2008	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	0,71	6,09	6,44	87,36	0,02	0,02	13,78		22,18	18,84	11,68	0,56
№185 П/2008	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/30	19,07	20,87	22,63	354,68	0,20	0,24	24,02	48,75	35,39	243,09	47,73	3,52
№298/П2008	ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200	2,32	2,00	16,81	94,54	0,02	0,10	0,48	8,00	96,39	72,00	11,20	0,12
№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
№89/П2008	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	1шт	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	0,04	45,60		42,00	20,40	13,20	0,12
Итого по подмену:			27,01	29,70	79,03	692,08	0,37	0,42	83,88	56,75	205,96	386,83	90,81	4,87

ОБЕД.

№58/П2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60Г	60	3,05	5,39	4,37	78,24	0,02	0,10	7,36	31,50	184,35	128,91	28,71	1,49
№22 Диет.сбо	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	6,26	8,53	18,55	175,96	0,13	0,28	16,35	25,00	212,67	186,10	40,83	0,81
203/П2008	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	80	12,02	11,29	5,83	173,10	0,06	0,10		9,14	12,34	123,60	17,25	1,88
219/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150	8,75	7,17	39,49	257,48		0,15	4,97	27,00	18,36	208,25	138,18	4,66
№280/2008	КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,03	0,27	43,14	179,13	0,01	0,05	3,60		48,60	41,40	29,70	0,86
№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	105,11	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			37,39	33,61	145,82	4055,11	0,70	32,28	92,64	493,52	756,66	270,27	11,38	
Итого по меню:			64,40	63,31	224,65	1727,19	1,12	116,16	149,39	699,48	1143,49	361,08	16,25	

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				0,10	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		0,90			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



НП "Лидер"

День 11 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 ВИТАМИННЫЙ. Выход:60																		
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0300	0,0240	0,43	0,02	1,13	46	0,02	0,02		10,80	0,17	3,12	72,00	11,52	3,84	7,44	0,14	
ЯБЛОКИ	0,0172	0,0120	0,05	0,05	1,18	5,24	0,02	0,02		1,20	0,04	3,12	33,36	1,92	1,08	1,32	0,26	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0208	0,0156	0,20	0,02	1,08	5,24	0,02	0,02		0,78	0,16	3,28	31,20	4,21	5,93	8,58	0,11	
ВОДА	0,0030	0,0030												0,03	0,09	0,09	0,01	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0030	0,0030			2,99	11,98											0,12	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99		53,95						232,26	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02	
СОЛЬ	0,0006	0,0006																
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0001	0,0001																
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:			0,71	6,09	6,44	83,38	0,02	0,02		13,78	0,38	242,24	140,05	22,18	11,68	18,84	0,56	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С СОУСОМ СМЕТАННЫМ Выход:150/30																		
ГОВЯДИНА П/ф	0,0866	0,0840	15,62	13,44		183,46	0,05	0,13				3,95	54,60	273,84	7,56	18,48	157,92	2,27
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С 1 МАРТА	0,2105	0,1200	2,40	0,48	19,56	92,16	0,14	0,08		24,00	1,56	6,00	681,60	12,00	27,60	69,60	1,08	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0075	0,0075	0,06	5,44	0,10	49,57		0,01	30,00		0,01	1,13	2,25	1,80		2,25	0,02	
ЯЙЦО	0,0030	0,0030	0,38	0,35	0,02	4,71		0,01	7,50		0,01	4,02	4,20	1,65	0,36	5,76	0,08	
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	0,0023	0,0023	0,17	0,02	1,11	5,27								464,52	0,11	4,42	0,26	0,90
СОЛЬ	0,0012	0,0012																
Вх. рецепт: ПФ СОУС СМЕТАННЫЙ №600/2004 СБ.Ш.К.ПИТ.																		
СМЕТАНА	0,0075	0,0075	0,20	1,13	0,27	11,99		0,01	11,25	0,02	0,01	2,63	8,17	6,45	0,60	4,50	0,02	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0023	0,0023	0,24	0,03	1,57	7,53						0,03	0,07	2,74	0,41	0,36	1,93	0,03
ВОДА	0,0225	0,0225												116,13	0,03	1,10	0,07	0,01
СОЛЬ	0,0003	0,0003																
Итого по блюду:			19,07	20,89	22,63	354,69	0,19	0,24	48,75	24,02	5,57	649,10	972,94	35,39	47,73	243,08	3,54	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008) Выход:200																		
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0130	0,0130			12,97	51,90						0,13	0,39	0,39				0,04
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	0,0800	0,0800	2,32	2,00	3,84	42,64	0,02	0,10	8,00	0,48	0,08	40,00	116,80	96,00	11,20	72,00	0,08	
ВОДА	0,0670	0,0670																
Вх. рецепт: ПФ ЧАЙ ЗАВАРКА №301/П2008																		
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	0,0002	0,0002																
ВОДА	0,0432	0,0432																
Итого по блюду:			2,32	2,00	16,81	94,54	0,02	0,10	8,00	0,48	0,08	40,13	117,19	96,39	11,20	72,00	0,12	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г Выход:50																		



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 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
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	Выход:1ШТ																	
МАНДАРИНЫ	0,1200	0,1200	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	0,04	45,60	0,24	14,40	186,00	42,00	13,20	20,40	0,12		
Итого по блюду:			0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	0,04	45,60	0,24	14,40	186,00	42,00	13,20	20,40	0,12		
Итого : ЗАВТРАК			27,01	29,72	79,03	692,11	0,88	0,43	56,75	88	7,07	1134,87	1482,68	207,46	100,31	397,82	5,34	
ОБЕД.																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60Г	Выход:60																	
СВЕКЛА ВАРЕНАЯ С 1 ЯНВАРЯ	0,0666	0,0486	0,73	0,05	4,28	20,46	0,01	0,02	4,33	0,10	23,81	166,21	21,87	12,64	24,79	0,83		
СЫР	0,0099	0,0090	2,30	2,35		30,36		0,03	18,90	0,06	0,02	90,00	8,55	88,20	4,50	52,20	0,06	
ЧЕСНОК	0,0004	0,0003	0,02		0,09	0,45				0,03		0,05	0,78	0,54	0,09	0,30		
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,0030		3,00		26,97										0,06		
Итого по блюду:			3,05	5,40	4,37	78,24	0,01	0,05	18,90	4,42	0,12	113,86	175,54	110,61	17,23	77,35	0,89	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	Выход:250																	
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		
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0188	0,0150	0,27	0,02	0,71	4,04		0,01	6,75	0,11	1,95	45,00	7,20	2,40	4,65	0,09		
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0583	0,0350	0,70	0,14	5,71	26,88	0,04	0,02	7,00	0,46	1,75	198,80	3,50	8,05	20,30	0,32		
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	0,0077	0,0050	0,16	0,01	0,33	2,01		0,01	0,50	0,04	18,00	4,95	1,00	1,05	3,10	0,04		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0050	0,0050	0,54	0,07	3,50	16,73		0,01			0,06	0,15	6,10	0,90	0,80	4,30	0,06	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0063	0,0063	0,05	4,53	0,08	41,31		0,01	25,00		0,01	0,94	1,88	1,50		1,88	0,01	
МОЛОКО	0,1500	0,1500	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,22	1,35	0,15	78,00	228,00	189,00	22,50	142,50	0,15		
ВОДА	0,0875	0,0875										580,65	0,14	5,52	0,33	1,13	0,04	
СОЛЬ	0,0015	0,0015																
Итого по блюду:			6,27	8,54	18,56	175,98	0,13	0,27	25,00	16,35	0,98	684,59	514,87	212,67	40,83	186,11	0,82	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	Выход:80																	
ГОВЯДИНА П/Ф	0,0639	0,0594	11,05	9,51		129,79	0,04	0,09			2,79	38,63	193,74	5,35	13,07	111,73	1,60	
ВОДА	0,0208	0,0208																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0120	0,0120	0,95	0,12	5,80	28,20	0,02	0,01			0,19	45,36	15,96	2,76	3,96	10,44	0,24	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0023	0,0023	0,02	1,66	0,03	15,11			9,14			0,34	0,69	0,55		0,69		
СОЛЬ	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03	
Итого по блюду:			12,02	11,29	5,83	173,10	0,06	0,10	9,14		2,98	471,43	210,48	12,34	17,25	123,61	1,87	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	Выход:150																	
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	0,0690	0,0690	8,69	2,28	39,40	212,87		0,14		4,97	2,90	2,07	262,20	13,80	138,00	205,62	4,62	
ВОДА	0,1020	0,1020																
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	

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	0,0008	0,0008										309,68	0,07	2,94	0,18	0,60	0,02	
Итого по блюду:			8,74	7,17	39,49	257,48		0,15	27,00	4,97	2,91	312,76	264,30	18,36	138,18	208,25	4,65	
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)																		
Выход:200																		
ГРУША СУШЕНАЯ	0,0300	0,0450	1,03	0,27	28,17	119,25				3,60	0,22	3,60	392,40	48,15	29,70	41,40	0,81	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05	
ВОДА	0,2020	0,2020																
Итого по блюду:			1,03	0,27	43,14	179,13		0,01	0,05	3,60	0,22	3,75	392,85	48,60	29,70	41,40	0,86	
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.			37,39	33,63	145,63	1035,13	0,31	0,65	80,04	29,34	8,17	1912,39	1673,24	420,98	266,39	713,92	11,13	
Итого по меню:			64,40	63,35	224,66	1727,24	0,69	1,08	136,79	113,22	15,24	3047,26	3155,92	628,44	366,70	1111,74	16,47	



НП "Лидер"



День 11 Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню) № 3

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
ЗАВТРАК														
№212/П2 008	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	21,53	18,42	0,42	258,25	0,11	0,18	7,53	45,71	28,31	188,03	25,69	1,59
241/2008	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,23	5,96	21,71	153,37	0,16	0,13	25,40	27,00	45,88	97,16	32,55	1,20
№257/П 2008	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
№282/20 08	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/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
№320П20 08	СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ"	60	5,00	5,37	38,70	223,17	0,08	0,05	0,02	34,10	18,48	52,20	7,83	0,66
Итого по подменю:			32,77	30,27	95,23	784,74	0,42	0,40	39,95	106,81	120,22	382,29	87,97	5,34

ОБЕД.

№58/П20 13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60Г	60	3,05	5,39	4,37	78,24	0,02	0,10	7,36	31,50	184,35	128,91	28,71	1,49
№22 Диет.сбо	СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	6,26	8,53	18,55	175,96	0,13	0,28	16,35	25,00	212,67	186,10	40,83	0,81
203/П200 8	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	80	12,02	11,29	5,83	173,10	0,06	0,10		9,14	12,34	123,60	17,25	1,88
219/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150	8,75	7,17	39,49	257,48		0,15	4,97	27,00	18,36	208,25	138,18	4,66
№280/20 08	КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200	1,03	0,27	43,14	179,13	0,01	0,05	3,60		48,60	41,40	29,70	0,86

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: 30,83 18,46 128,09 802,86 0,61 0,42 228,99 108,10 133,92 454,38 128,78 6,88

Итого по меню: 57,07 41,57 229,13 1519,83 0,94 0,80 277,95 187,64 305,25 806,02 245,45 25,80

Директор



Зав. производством



Калькулятор



/ Наварич Т.С. /

№ 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	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 37,39 33,61 145,62 1035,11 0,30 0,10 32,28 92,64 493,52 756,66 270,27 11,38

Итого по меню: 70,16 63,88 240,85 1819,89 0,72 0,10 72,23 199,45 613,74 1138,95 358,24 16,72



Директор [Signature] //

Зав. производством [Signature] //

Калькулятор [Signature] / Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 11

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																		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ			Выход:80															
МЯСО ПТИЦЫ 1К	0,1280	0,1143	21,37	18,40		251,08	0,10	0,17	45,71	7,53	7,01	430,03	301,71	28,31	25,69	188,04	1,60	
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	
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	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г			Выход:60															
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0667	0,0600	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01			3,00	0,06	666,60	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36
Итого по блюду:			0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01			3,00	0,06	666,60	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36
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 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
СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ"			Выход:60															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0360	0,0360	3,89	0,47	25,16	120,42	0,06	0,01				0,43	1,08	43,92	6,48	5,76	30,96	0,43
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0056	0,0056			5,59	22,36							0,06	0,17	0,17			0,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0054	0,0054	0,04	3,92	0,07	35,69		0,01	21,60		0,01	0,81	1,62	1,30			1,62	0,01
СОЛЬ	0,0002	0,0002											77,42	0,02	0,74	0,04	0,15	0,01
ДРОЖЖИ	0,0010	0,0010	0,13	0,03	0,09	1,09	0,01	0,01			0,11	0,21	5,90	0,27	0,51	4,00	0,01	



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	0,0120	0,0120																
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0002	0,0002		0,20		1,80												
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	0,0020	0,0020	0,14	0,17	1,12	6,59				0,02		2,60	7,60	6,34	0,68	4,58		
ВАНИЛИН											0,02	0,05	1,83	0,27	0,24	1,29	0,02	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0015	0,0015	0,16	0,02	1,05	5,02						0,06	0,17	0,17			0,02	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0056	0,0056			5,59	22,36												
ЯЙЦО	0,0050	0,0050	0,64	0,58	0,04	7,86				0,01	6,70	7,00	2,75	0,60	9,60	0,13		
Итого по блюду:			5,00	5,39	38,71	223,19	0,02	0,05	34,10	0,02	0,58	88,99	68,23	18,49	7,83	52,20	0,67	
Итого : ЗАВТРАК			32,76	30,27	95,24	784,76	0,48	0,39	106,81	0,95	9,92	1676,97	1358,08	120,23	87,98	382,31	5,35	
ОБЕД.																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60Г Выход:60																		
СВЕКЛА ВАРЕНАЯ С 1 ЯНВАРЯ	0,0666	0,0486	0,73	0,05	4,28	20,46	0,01	0,02		4,33	0,10	23,81	166,21	21,87	12,64	24,79	0,83	
СЫР	0,0099	0,0090	2,30	2,35		30,36		0,03	18,90	0,06	0,02	90,00	8,55	88,20	4,50	52,20	0,06	
ЧЕСНОК	0,0004	0,0003	0,02		0,09	0,45				0,03		0,05	0,78	0,54	0,09	0,30		
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,0030		3,00		26,97											0,06	
Итого по блюду:			3,05	5,40	4,37	78,24	0,01	0,05	18,90	4,42	0,12	113,86	175,54	110,61	17,23	77,35	0,89	
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ Выход:250																		
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	
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0188	0,0150	0,27	0,02	0,71	4,04		0,01		6,75	0,11	1,95	45,00	7,20	2,40	4,65	0,09	
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0583	0,0350	0,70	0,14	5,71	26,88	0,04	0,02		7,00	0,46	1,75	198,80	3,50	8,05	20,30	0,32	
ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК	0,0077	0,0050	0,16	0,01	0,33	2,01	0,01			0,50	0,04	18,00	4,95	1,00	1,05	3,10	0,04	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0050	0,0050	0,54	0,07	3,50	16,73	0,01				0,06	0,15	6,10	0,90	0,80	4,30	0,06	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0063	0,0063	0,05	4,53	0,08	41,31		0,01	25,00		0,01	0,94	1,88	1,50		1,88	0,01	
МОЛОКО	0,1500	0,1500	4,35	3,75	7,20	79,95	0,06	0,22		1,35	0,15	78,00	228,00	189,00	22,50	142,50	0,15	
ВОДА	0,0875	0,0875																
СОЛЬ	0,0015	0,0015										580,65	0,14	5,52	0,33	1,13	0,04	
Итого по блюду:			6,27	8,54	18,56	175,98	0,13	0,27	25,00	16,35	0,98	684,59	514,87	212,67	40,83	186,11	0,82	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г Выход:80																		
ГОВЯДИНА П/Ф	0,0639	0,0594	11,05	9,51		129,79	0,04	0,09			2,79	38,63	193,74	5,35	13,07	111,73	1,60	
ВОДА	0,0208	0,0208																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0120	0,0120	0,95	0,12	5,80	28,20	0,02	0,01			0,19	45,36	15,96	2,76	3,96	10,44	0,24	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0023	0,0023	0,02	1,66	0,03	15,11			9,14			0,34	0,69	0,55		0,69		
СОЛЬ	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03	
Итого по блюду:			12,02	11,29	5,83	173,10	0,06	0,10	9,14		2,98	471,43	210,48	12,34	17,25	123,61	1,87	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ Выход:150																		
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	0,0690	0,0690	8,69	2,28	39,40	212,87		0,14		4,97	2,90	2,07	262,20	13,80	138,00	205,62	4,62	
ВОДА	0,1020	0,1020																
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	



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	0,0008	0,0008										309,68	0,07	2,94	0,18	0,60	0,02	
Итого по блюду:			8,74	7,17	39,49	257,48		0,15	27,00	4,97	2,91	312,76	264,30	18,36	138,18	208,25	4,65	
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)																		
Выход:200																		
ГРУША СУШЕНАЯ	0,0300	0,0450	1,03	0,27	28,17	119,25	0,01	0,05		3,60	0,22	3,60	392,40	48,15	29,70	41,40	0,81	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05	
ВОДА	0,2020	0,2020																
Итого по блюду:			1,03	0,27	43,14	179,13	0,01	0,05		3,60	0,22	3,75	392,85	48,60	29,70	41,40	0,86	
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.			37,39	33,63	145,63	1035,13	0,31	0,65	80,04	29,34	8,17	1912,39	1673,24	420,98	266,39	713,92	11,13	
Итого по меню:			70,15	63,90	240,87	1819,89	0,71	1,04	186,85	69,29	18,09	3589,36	3031,32	541,21	354,37	1096,23	16,48	

