

НП "Лидер"

"Утверждаю"

День 12 Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню)№1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал/100г	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
№132/П2 008	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150/5	150/5	13,85	22,04	3,61	268,22	0,09	0,51	0,54	257,50	132,73	241,77	20,62	2,47	
№246/П 2008	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54	
№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	
№89/П20 08	БАНАН СВЕЖИЙ.	200	3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	0,10	20,00		16,00	56,00	84,00	1,20	
<b>Итого по подменю:</b>			24,46	26,16	93,58	708,20	0,31	0,80	36,44	257,50	293,58	440,87	138,62	4,91	
<b>ОБЕД.</b>															
№11/П20 08	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,55	6,10	4,29	74,27	0,03	0,03	3,63		12,76	22,23	15,53	0,65	
№171/П2 013	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,29	6,45	24,53	185,32	0,10	0,27	1,58	10,00	226,80	184,78	29,56	0,52	
№363/П 2008	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,12			28,00	127,20	16,00	1,44	
№224/20 08	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,83	5,43	40,05	224,43	0,04	0,03		27,00	9,62	83,78	27,22	0,58	
№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 40Г	40г.	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

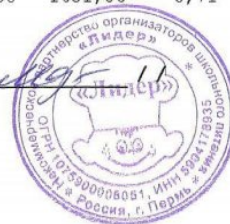
Итого по подменю: 26,75 38,06 118,40 923,66 0,40 0,47 5,21 37,00 294,83 486,39 103,91 4,92

Итого по меню: 51,21 64,22 211,98 1631,86 0,71 1,27 41,65 294,50 588,41 927,26 242,53 9,83

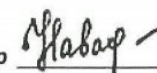
Директор



Зав. производством



Калькулятор



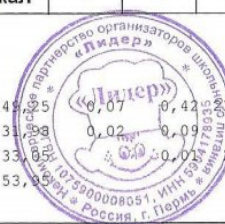
/ Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 12

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															
<b>ЗАВТРАК</b>																	
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150/5</b>	<b>Выход:150/5</b>																
ЯЙЦО	0,0950	0,0950	12,07	10,93	0,67	142,35	0,07	0,42	37,50		0,19	127,30	133,00	52,25	11,40	182,40	2,38
МОЛОКО	0,0600	0,0600	1,74	1,50	2,88	31,39	0,02	0,09		0,54	0,06	31,20	91,20	75,60	9,00	57,00	0,06
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,04	3,63	0,07	33,05		0,00	20,00		0,01	0,75	1,50	1,20		1,50	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99		53,95											0,12
СОЛЬ	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
<b>Итого по блюду:</b>			13,85	22,05	3,62	268,23	0,09	0,52	257,50	0,54	0,26	546,35	225,79	132,73	20,62	241,77	2,48
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>	<b>Выход:60</b>																
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0706	0,0600	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02		15,00	0,30	1,80	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54
<b>Итого по блюду:</b>			0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02		15,00	0,30	1,80	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54
<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р</b>	<b>Выход:200</b>																
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															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
<b>Итого по блюду:</b>			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
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г</b>	<b>Выход:50</b>																
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
<b>Итого по блюду:</b>			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
<b>БАНАН СВЕЖИЙ.</b>	<b>Выход:200</b>																
БАНАНЫ	0,2000	0,2000	3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	0,10		20,00	1,20	62,00	696,00	16,00	84,00	56,00	1,20
<b>Итого по блюду:</b>			3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	0,10		20,00	1,20	62,00	696,00	16,00	84,00	56,00	1,20
<b>Итого : ЗАВТРАК</b>			24,46	26,17	93,59	708,21	0,33	0,82	257,50	36,44	2,66	851,30	1314,74	295,08	148,12	451,87	5,37
<b>ОБЕД.</b>																	
<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.</b>	<b>Выход:60</b>																
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0488	0,0366	0,48	0,04	2,53	12,33	0,02	0,03		1,83	0,37	7,69	73,20	9,88	13,91	20,13	0,26
ЯБЛОКИ	0,0257	0,0180	0,07	0,07	1,76	7,99	0,01			1,80	0,05	4,68	50,04	2,88	1,62	1,98	0,40
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99		53,95											0,12
<b>Итого по блюду:</b>			0,55	6,10	4,29	74,27	0,03	0,03		3,63	0,42	12,37	123,24	12,76	15,53	22,23	0,66



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															
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b>			<b>Выход:250</b>														
МОЛОКО	0,1750	0,1750	5,07	4,38	8,40	93,28	0,07	0,26		1,58	0,18	91,00	266,00	220,50	26,25	166,25	0,18
ВОДА	0,0750	0,0750															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0200	0,0200	2,20	0,26	14,10	67,54	0,03	0,01		0,24	0,60	24,60	3,80	3,20	17,40	0,32	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0020	0,0020			2,00	7,98						0,02	0,06	0,06			0,01
СОЛЬ	0,0005	0,0005										193,55	0,05	1,84	0,11	0,38	0,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0025	0,0025	0,02	1,81	0,03	16,00			10,00			0,38	0,75	0,60		0,75	0,01
<b>Итого по блюду:</b>			<b>7,29</b>	<b>6,45</b>	<b>24,53</b>	<b>185,32</b>	<b>0,10</b>	<b>0,27</b>	<b>10,00</b>	<b>1,58</b>	<b>0,42</b>	<b>285,55</b>	<b>291,46</b>	<b>226,80</b>	<b>29,56</b>	<b>184,78</b>	<b>0,53</b>
<b>СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г</b>			<b>Выход:80</b>														
СОСИСКИ	0,0825	0,0800	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,12			1,84	645,60	176,00	28,00	16,00	127,20	1,44
<b>Итого по блюду:</b>			<b>8,80</b>	<b>19,12</b>	<b>0,32</b>	<b>208,56</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>			<b>1,84</b>	<b>645,60</b>	<b>176,00</b>	<b>28,00</b>	<b>16,00</b>	<b>127,20</b>	<b>1,44</b>
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>			<b>Выход:150</b>														
КРУПА РИС	0,0540	0,0540	3,78	0,54	39,96	179,82	0,04	0,02		0,86	6,48	54,00	4,32	27,00	81,00	0,54	
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	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
<b>Итого по блюду:</b>			<b>3,83</b>	<b>5,43</b>	<b>40,05</b>	<b>224,43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>27,00</b>	<b>0,87</b>	<b>394,59</b>	<b>56,12</b>	<b>9,62</b>	<b>27,22</b>	<b>83,78</b>	<b>0,58</b>	
<b>ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)</b>			<b>Выход:200</b>														
ВОДА	0,1500	0,1500															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
<b>Вх. рецепт: ПФ ЧАЙ ЗАВАРКА №301/П2008</b>																	
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	0,0003	0,0003															
ВОДА	0,0540	0,0540															
<b>Итого по блюду:</b>					<b>14,97</b>	<b>59,88</b>						<b>0,15</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>			<b>0,05</b>
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г</b>			<b>Выход:1кус./40г.</b>														
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	
<b>Итого по блюду:</b>			<b>3,16</b>	<b>0,40</b>	<b>19,32</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		<b>0,64</b>	<b>151,20</b>	<b>53,20</b>	<b>9,20</b>	<b>13,20</b>	<b>34,80</b>	<b>0,80</b>	
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г</b>			<b>Выход:40г.</b>														
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	
<b>Итого по блюду:</b>			<b>3,12</b>	<b>0,56</b>	<b>14,92</b>	<b>77,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		<b>0,32</b>	<b>174,80</b>	<b>62,00</b>	<b>9,20</b>	<b>10,00</b>	<b>42,40</b>	<b>1,24</b>	
<b>Итого : ОБЕД.</b>			<b>26,75</b>	<b>38,06</b>	<b>118,40</b>	<b>923,66</b>	<b>0,42</b>	<b>0,48</b>	<b>37,00</b>	<b>5,21</b>	<b>4,51</b>	<b>1664,26</b>	<b>762,47</b>	<b>296,03</b>	<b>111,51</b>	<b>495,19</b>	<b>5,30</b>
<b>Итого по меню:</b>			<b>51,21</b>	<b>64,23</b>	<b>211,99</b>	<b>1631,87</b>	<b>0,75</b>	<b>1,30</b>	<b>294,50</b>	<b>41,65</b>	<b>7,17</b>	<b>2515,56</b>	<b>2077,21</b>	<b>591,11</b>	<b>259,63</b>	<b>947,06</b>	<b>10,67</b>



НП "Лидер"

"Утверждаю"

День 12 Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню)№2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№210/П2 008	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 80Г	80	25,18	26,39	2,66	348,94	0,19	0,31	6,58	117,10	43,40	314,48	41,94	2,69
№242/П2 008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г*	150	2,94	6,10	18,43	140,39	0,14	0,14	19,08	30,00	50,09	102,28	50,38	1,31
№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
№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 50Г	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
<b>Итого по подменю:</b>			33,49	33,25	68,38	707,41	0,43	0,50	33,86	147,10	127,69	481,26	115,72	7,65
<b>ОБЕД.</b>														
№11/П20 08	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,55	6,10	4,29	74,27	0,03	0,03	3,63		12,76	22,23	15,53	0,65
№171/П2 013	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,29	6,45	24,53	185,32	0,10	0,27	1,58	10,00	226,80	184,78	29,56	0,52
№363/П 2008	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,12			28,00	127,20	16,00	1,44
№224/20 08	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,83	5,43	40,05	224,43	0,04	0,03		27,00	9,62	83,78	27,22	0,58
№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			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:			26,75	38,06	118,40	923,66	0,40	0,47	5,21	37,00	294,83	486,39	103,91	4,92
Итого по меню:			60,24	71,31	186,78	1631,07	0,88	0,97	39,07	184,10	422,52	967,65	219,63	12,57

Директор

*[Handwritten signature]*  
11

Зав. производством

*[Handwritten signature]*



Калькулятор

*[Handwritten signature]*

/ Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 12 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																
<b>ЗАВТРАК</b>																		
<b>КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 80Г</b>			<b>Выход:80</b>															
МЯСО ПТИЦЫ 1К	0,1486	0,1314	24,58	21,16		288,7	0,12	0,20	57	2,63	8,02	92,00	310,17	18,40	24,97	210,29	1,71	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0064	0,0064	0,05	4,66	0,08	42,7	0,01	0,01	72		0,01	0,96	1,93	1,54		1,93	0,01	
ЛУК РЕПКА	0,0066	0,0054	0,07	0,01	0,44	2,15				0,54	0,01	0,21	9,37	1,66	0,75	3,11	0,04	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0027	0,0027	0,13		0,50	2,53				1,20	0,05	0,40	23,25	0,53	1,33	1,81	0,06	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0014	0,0014	0,15	0,02	0,95	4,54					0,02	0,04	1,66	0,24	0,22	1,17	0,02	
ЧЕСНОК	0,0008	0,0006	0,04		0,19	0,97				0,06	0,01	0,11	1,67	1,16	0,19	0,64	0,01	
СМЕТАНА	0,0036	0,0036	0,09	0,54	0,13	5,71			5,36	0,01		1,25	3,89	3,07	0,29	2,14	0,01	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0071	0,0054	0,07	0,01	0,37	1,81				0,27	0,05	1,12	10,71	1,45	2,04	2,95	0,04	
ВОДА	0,0329	0,0329											309,68	0,07	2,94	0,18	0,60	0,02
СОЛЬ	0,0008	0,0008																
<b>Итого по блюду:</b>			25,18	26,40	2,66	348,95	0,12	0,21	83,65	4,71	8,17	405,77	362,72	30,99	29,97	224,64	1,92	
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г*</b>			<b>Выход:150</b>															
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,1238	0,0743	1,49	0,30	12,10	57,02	0,09	0,05		14,85	0,97	3,71	421,74	7,43	17,08	43,07	0,67	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,1100	0,0825	1,07	0,08	5,69	27,80	0,05	0,06		4,13	0,83	17,33	165,00	22,28	31,35	45,38	0,58	
МОЛОКО	0,0120	0,0113	0,33	0,28	0,54	6,00		0,02		0,10	0,01	5,85	17,10	14,18	1,69	10,69	0,01	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0075	0,0075	0,06	5,44	0,10	49,57		0,01	30,00					1,80		2,25	0,02	
СОЛЬ	0,0012	0,0012										464,52	0,11	4,42	0,26	0,90	0,03	
<b>Итого по блюду:</b>			2,95	6,10	18,43	140,39	0,14	0,14	30,00	19,08	1,82	492,54	606,20	50,11	50,38	102,29	1,31	
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г</b>			<b>Выход:60</b>															
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	
<b>Итого по блюду:</b>			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	
<b>СОК</b>			<b>Выход:200</b>															
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	
<b>Итого по блюду:</b>			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	
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г</b>			<b>Выход:50</b>															
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
<b>Итого по блюду:</b>			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
<b>Итого : ЗАВТРАК</b>			33,50	33,26	68,38	707,42	0,38	0,41	113,65	31,99	11,11	1103,51	1393,02	116,80	113,25	402,43	7,33	

ОБЕД.

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%/	0,0488	0,0366	0,48	0,04	2,53	12,33	0,02	0,03		1,83	0,37	7,69	73,20	9,88	13,91	20,13	0,26
ЯБЛОКИ	0,0257	0,0180	0,07	0,07	1,76	7,99	0,01			1,80	0,05	4,68	50,04	2,88	1,62	1,98	0,40
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99		53,95										0,12	
<b>Итого по блюду:</b>			0,55	6,10	4,29	74,27	0,03	0,03		3,63	0,42	12,37	123,24	12,76	15,53	22,23	0,66
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b>			<b>Выход:250</b>														
МОЛОКО	0,1750	0,1750	5,07	4,38	8,40	93,28	0,07	0,26		1,58	0,18	91,00	266,00	220,50	26,25	166,25	0,18
ВОДА	0,0750	0,0750															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0200	0,0200	2,20	0,26	14,10	67,54					0,24	0,60	24,60	3,80	3,20	17,40	0,32
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0020	0,0020			2,00	7,98						0,02	0,06	0,06			0,01
СОЛЬ	0,0005	0,0005										193,55	0,05	1,84	0,11	0,38	0,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0025	0,0025	0,02	1,81	0,03	16,52			10,00			0,38	0,75	0,60		0,75	0,01
<b>Итого по блюду:</b>			7,29	6,45	24,53	185,32	0,10	0,27	10,00	1,58	0,42	285,55	291,46	226,80	29,56	184,78	0,53
<b>СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г</b>			<b>Выход:80</b>														
СОСИСКИ	0,0825	0,0800	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,12			1,84	645,60	176,00	28,00	16,00	127,20	1,44
<b>Итого по блюду:</b>			8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,12			1,84	645,60	176,00	28,00	16,00	127,20	1,44
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b>			<b>Выход:150</b>														
КРУПА РИС	0,0540	0,0540	3,78	0,54	39,96	179,82	0,04	0,02			0,86	6,48	54,00	4,32	27,00	81,00	0,54
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	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
<b>Итого по блюду:</b>			3,83	5,43	40,05	224,43	0,04	0,03	27,00		0,87	394,59	56,12	9,62	27,22	83,78	0,58
<b>ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)</b>			<b>Выход:200</b>														
ВОДА	0,1500	0,1500															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
<b>Вх. рецепт: ПФ ЧАЙ ЗАВАРКА №301/П2008</b>																	
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	0,0003	0,0003															
ВОДА	0,0540	0,0540															
<b>Итого по блюду:</b>					14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г</b>			<b>Выход:1кус./ 40г.</b>														
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
<b>Итого по блюду:</b>			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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г</b>			<b>Выход:40г.</b>														
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
<b>Итого по блюду:</b>			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
<b>Итого : ОБЕД.</b>			26,75	38,06	118,40	923,66	0,42	0,48	37,00	5,21	4,51	1664,26	762,47	296,03	111,51	495,19	5,30





**Итого по меню:** 60,25 71,32 186,78 1631,08 0,80 0,89 150,65 37,20 15,62 2767,77 2155,49 412,83 224,76 897,62 12,63



НП "Лидер"

"Утверждаю"

День 12 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№141/П2 008Ш.к.п	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ .	150/30	34,99	8,59	40,78	380,00	0,09	0,03	0,60	53,80	272,93	341,37	46,38	0,74
№269/20 08	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,07	141,81	0,04	0,16	0,90		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
№339/П 2008	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ.	60г	5,75	2,47	29,39	162,77	0,08	0,08	0,01	33,55	18,38	61,10	8,38	0,80
Итого по подменю:			46,74	14,31	109,73	755,50	0,26	0,69	1,51	87,35	428,65	543,22	92,41	2,96
<b>ОБЕД.</b>														
№11/П20 08	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,55	6,10	4,29	74,27	0,03	0,03	3,63		12,76	22,23	15,53	0,65
№171/П2 013	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,29	6,45	24,53	185,32	0,10	0,27	1,58	10,00	226,80	184,78	29,56	0,52
№363/П 2008	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,12			28,00	127,20	16,00	1,44
№224/20 08	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,83	5,43	40,05	224,43	0,04	0,03		27,00	9,62	83,78	27,22	0,58
№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 40Г	40г.	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

НП "Лидер"

"Утверждаю"

День 12 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№141/П2 008Ш.п	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ .	150/30	34,99	8,59	40,78	380,00	0,09	0,03	0,60	53,80	272,93	341,37	46,38	0,74
№269/20 08	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,07	141,81	0,04	0,16	0,90		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
№339/П 2008	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ.	60г	5,75	2,47	29,39	162,77	0,08	0,08	0,01	33,55	18,38	61,10	8,38	0,80
Итого по подменю:			46,74	14,31	109,73	755,50	0,26	0,69	1,51	87,35	428,65	543,22	92,41	2,96
<b>ОБЕД.</b>														
№11/П20 08	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,55	6,10	4,29	74,27	0,03	0,03	3,63		12,76	22,23	15,53	0,65
№171/П2 013	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,29	6,45	24,53	185,32	0,10	0,27	1,58	10,00	226,80	184,78	29,56	0,52
№363/П 2008	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,12			28,00	127,20	16,00	1,44
№224/20 08	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,83	5,43	40,05	224,43	0,04	0,03		27,00	9,62	83,78	27,22	0,58
№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 40Г	40г.	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

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
		Итого по подменю:	26,75	38,06	118,40	923,66	0,40	0,47	5,21	37,00	294,83	486,39	103,91	4,92
		Итого по меню:	73,49	52,37	228,13	1679,16	0,66	1,16	6,72	124,35	723,48	1029,61	196,32	7,88

Директор



Зав. производством



Калькулятор



/ Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 12

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															
<b>ЗАВТРАК</b>																	
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ . Выход:150/30</b>																	
ТВОРОГ	0,1410	0,1395	30,69	0,84	4,60	148,7	0,06	0,35		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	0,01	0,01			0,12	0,29	12,61	1,94	1,75	8,25	0,10
ВОДА	0,0360	0,0360															
ЯЙЦО	0,0045	0,0045	0,57	0,52	0,03	7,07			11,25		0,01	6,03	6,30	2,47	0,54	8,64	0,11
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0097	0,0097			9,68	38,72						0,10	0,29	0,29			0,03
ВАНИЛИН																	
СМЕТАНА	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
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	0,0052	0,0052	0,40	0,04	2,56	12,19											
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0052	0,0052	0,04	3,77	0,07	34,37		0,01	20,80		0,01	0,78	1,56	1,25		1,56	0,01
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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
<b>Итого по блюду:</b>			<b>35,00</b>	<b>8,60</b>	<b>40,78</b>	<b>380,42</b>	<b>0,09</b>	<b>0,44</b>	<b>53,80</b>	<b>0,60</b>	<b>0,91</b>	<b>96,85</b>	<b>249,24</b>	<b>272,92</b>	<b>46,39</b>	<b>341,37</b>	<b>0,74</b>
<b>КАКАО С МОЛОКОМ Выход:200</b>																	
ВОДА	0,1100	0,1100															
КАКАО	0,0030	0,0030	0,73	0,45	0,31	8,67		0,01			0,05	0,39	45,27	3,84	12,75	19,65	0,66
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
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0200	0,0200			19,96	79,84						0,20	0,60	0,60			0,06
<b>Итого по блюду:</b>			<b>3,63</b>	<b>2,95</b>	<b>25,07</b>	<b>141,81</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>		<b>0,90</b>	<b>0,15</b>	<b>52,59</b>	<b>197,87</b>	<b>130,44</b>	<b>27,75</b>	<b>114,65</b>	<b>0,82</b>
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. Выход:1кус./30г.</b>																	
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
<b>Итого по блюду:</b>			<b>2,37</b>	<b>0,30</b>	<b>14,49</b>	<b>70,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>			<b>0,48</b>	<b>113,40</b>	<b>39,90</b>	<b>6,90</b>	<b>9,90</b>	<b>26,10</b>	<b>0,60</b>
<b>ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ. Выход:60г</b>																	
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	0,0009	0,0009	0,10	0,01	0,63	3,01					0,01	0,03	1,10	0,16	0,14	0,77	0,01
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0026	0,0026			2,59	10,38						0,03	0,08	0,08			0,01
ЯЙЦО	0,0012	0,0012	0,15	0,14	0,01	1,89		0,01	3,00			1,61	1,68	0,66	0,14	2,30	0,03
СОЛЬ	0,0005	0,0005										193,55	0,05	1,84	0,11	0,38	0,01
ДРОЖЖИ	0,0011	0,0011	0,14	0,03	0,09	1,20	0,01	0,01			0,13	0,23	6,49	0,30	0,56	4,40	0,04
ВОДА	0,0180	0,0180															
ЯЙЦО	0,0100	0,0100	1,27	1,15	0,07	15,71	0,01	0,04	25,00		0,02	13,40	14,00	5,50	1,20	19,20	0,25
СМЕТАНА	0,0037	0,0037	0,10	0,56	0,13	5,91			5,55	0,01		1,30	4,03	3,18	0,30	2,22	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0001	0,0001		0,10		0,90											
САХАРНАЯ ПУДРА	0,0004	0,0004				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															
<b>Итого по блюду:</b>			5,76	2,47	29,38	162,78	0,08	0,07	33,55	0,01	0,60	211,26	72,57	18,38	8,37	61,09	0,80
<b>Итого : ЗАВТРАК</b>			46,76	14,32	109,72	755,51	0,26	0,69	87,35	1,51	2,14	474,10	559,58	428,64	92,41	543,21	2,96
<b>ОБЕД.</b>																	
<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК. Выход:60</b>																	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0488	0,0366	0,48	0,04	2,53	12,33	0,02	0,03		1,83	0,37	7,69	73,20	9,88	13,91	20,13	0,26
ЯБЛОКИ	0,0257	0,0180	0,07	0,07	1,76	9,99	0,01			1,80	0,05	4,68	50,04	2,88	1,62	1,98	0,40
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99		9,95										0,12	
<b>Итого по блюду:</b>			0,55	6,10	4,29	32,27	0,03	0,03		3,63	0,42	12,37	123,24	12,76	15,53	22,23	0,66
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ Выход:250</b>																	
МОЛОКО	0,1750	0,1750	5,07	4,38	8,40	93,28	0,07	0,26		1,58	0,18	91,00	266,00	220,50	26,25	166,25	0,18
ВОДА	0,0750	0,0750															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0200	0,0200	2,20	0,26	14,10	67,54	0,03	0,01		0,24	0,60	24,60	3,80	3,20	17,40	0,32	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0020	0,0020			2,00	7,98					0,02	0,06	0,06				0,01
СОЛЬ	0,0005	0,0005									193,55	0,05	1,84	0,11	0,38	0,01	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0025	0,0025	0,02	1,81	0,03	16,52			10,00		0,38	0,75	0,60		0,75	0,01	
<b>Итого по блюду:</b>			7,29	6,45	24,53	185,32	0,10	0,27	10,00	1,58	0,42	285,55	291,46	226,80	29,56	184,78	0,53
<b>СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г Выход:80</b>																	
СОСИСКИ	0,0825	0,0800	8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,12			1,84	645,60	176,00	28,00	16,00	127,20	1,44
<b>Итого по блюду:</b>			8,80	19,12	0,32	208,56	0,15	0,12			1,84	645,60	176,00	28,00	16,00	127,20	1,44
<b>РИС ОТВАРНОЙ Выход:150</b>																	
КРУПА РИС	0,0540	0,0540	3,78	0,54	39,96	179,82	0,04	0,02		0,86	6,48	54,00	4,32	27,00	81,00	0,54	
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	0,0010	0,0010									387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03	
<b>Итого по блюду:</b>			3,83	5,43	40,05	224,43	0,04	0,03	27,00	0,87	394,59	56,12	9,62	27,22	83,78	0,58	
<b>ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008) Выход:200</b>																	
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															
<b>Итого по блюду:</b>					14,97	59,88					0,15	0,45	0,45			0,05	
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г Выход:1кус./40г.</b>																	
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	
<b>Итого по блюду:</b>			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	



