

НП "Лидер"



День 4 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	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
102/2008	КАША "ДРУЖБА"	150/5	3,99	5,92	21,29	154,44	0,08	0,13	0,69	20,00	100,83	110,27	23,95	0,43
№366/П 2008	СЫР ПОРЦИОННО 20Г	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14
№365/П2 008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г	10г	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
№298/П2 008	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/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 КУС.	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
<b>Итого по подменю:</b>			16,25	20,99	67,21	523,53	0,17	0,34	1,31	110,00	405,62	333,77	52,15	1,26

**ОБЕД.**

№165/П2 013	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.	250	5,18	6,28	24,41	174,89	0,17	0,21	21,04	20,00	129,59	150,88	39,18	1,14
№202/П2 008	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)80/30	80/30	11,14	17,63	13,13	255,75	0,06	0,10	3,21	51,71	22,60	131,13	20,22	1,82
№235/П2 008	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150Г *	150	3,56	5,10	15,51	122,18	0,07	0,09	74,39	27,00	88,28	66,73	32,83	1,27
№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
№280/20 08	КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200	2,30	0,18	39,35	168,26	0,05	0,09	1,84		76,81	69,92	50,14	14,77
№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:			28,88	30,21	127,78	899,06	0,45	0,52	104,68	98,71	344,68	505,06	166,37	20,98
Итого по меню:			45,13	51,20	194,99	1422,59	0,62	0,86	105,99	208,71	750,30	838,83	218,52	22,24

Директор  / /

Зав. производством 



Калькулятор  / Назарич Т.С. /

НП "Лидер"

День 4

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>КАША "ДРУЖБА"</b>	<b>Выход:150/5</b>																		
КРУПА РИС	0,0113	0,0113	0,79	0,11	8,32	37,46	0,01					0,18	1,35	11,25	0,90	5,63	16,88	0,11	
КРУПА ПШЕННАЯ	0,0083	0,0083	0,95	0,27	5,49	28,19	0,03					0,13	0,83	17,41	2,23	6,85	19,22	0,22	
МОЛОКО	0,0765	0,0765	2,22	1,91	3,67	40,27	0,03				0,69	0,08	39,78	116,28	96,39	11,48	72,68	0,08	
ВОДА	0,0525	0,0525																	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0038	0,0038			3,74	14,97							0,04	0,11	0,11				0,01
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
<b>Итого по блюду:</b>			<b>4,00</b>	<b>5,92</b>	<b>21,29</b>	<b>154,44</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>20,00</b>	<b>0,69</b>	<b>0,40</b>	<b>42,75</b>	<b>146,55</b>	<b>100,83</b>	<b>23,96</b>	<b>110,28</b>	<b>0,43</b>		
<b>СЫР ПОРЦИОННО 20Г</b>	<b>Выход:20</b>																		
СЫР	0,0217	0,0200	5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	42,00	0,14	0,04	200,00	19,00	196,00	10,00	116,00	0,14		
<b>Итого по блюду:</b>			<b>5,12</b>	<b>5,22</b>		<b>67,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	<b>42,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,04</b>	<b>200,00</b>	<b>19,00</b>	<b>196,00</b>	<b>10,00</b>	<b>116,00</b>	<b>0,14</b>		
<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г</b>	<b>Выход:10г</b>																		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0100	0,0100	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01	40,00			0,01	1,50	3,00	2,40		3,00	0,02	
<b>Итого по блюду:</b>			<b>0,08</b>	<b>7,25</b>	<b>0,13</b>	<b>66,09</b>		<b>0,01</b>	<b>40,00</b>			<b>0,01</b>	<b>1,50</b>	<b>3,00</b>	<b>2,40</b>		<b>3,00</b>	<b>0,02</b>	
<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)</b>	<b>Выход:200</b>																		
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																	
<b>Вх. рецепт: ПФ ЧАЙ ЗАВАРКА №301/П2008</b>																			
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	0,0002	0,0002																	
ВОДА	0,0432	0,0432																	
<b>Итого по блюду:</b>			<b>2,32</b>	<b>2,00</b>	<b>16,81</b>	<b>94,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>0,48</b>	<b>0,08</b>	<b>40,13</b>	<b>117,19</b>	<b>96,39</b>	<b>11,20</b>	<b>72,00</b>	<b>0,12</b>		
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 КУС.</b>	<b>Выход:60</b>																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0600	0,0600	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,04				0,96	226,80	79,80	13,80	19,80	52,20	1,20	
<b>Итого по блюду:</b>			<b>4,74</b>	<b>0,60</b>	<b>28,98</b>	<b>141,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>				<b>0,96</b>	<b>226,80</b>	<b>79,80</b>	<b>13,80</b>	<b>19,80</b>	<b>52,20</b>	<b>1,20</b>	
<b>Итого : ЗАВТРАК</b>			<b>16,26</b>	<b>20,99</b>	<b>67,21</b>	<b>523,53</b>	<b>0,20</b>	<b>0,35</b>	<b>110,00</b>	<b>1,31</b>	<b>1,49</b>	<b>511,18</b>	<b>365,54</b>	<b>409,42</b>	<b>64,96</b>	<b>353,48</b>	<b>1,91</b>		
<b>ОБЕД.</b>																			
<b>СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.</b>	<b>Выход:250</b>																		
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,1667	0,1000	2,00	0,40	16,30	76,80	0,12	0,07		20,00	1,30	5,00	568,00	10,00	23,00	58,00	0,90		
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0067	0,0050	0,07	0,01	0,35	1,69				0,25	0,05	1,05	10,00	1,35	1,90	2,75	0,04		



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															
УРЮК	0,0250	0,0460	2,30	0,18	24,38	108,38	0,05	0,09		1,84	1,38	7,82	819,26	76,36	50,14	69,92	14,72
ВОДА	0,2020	0,2020															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
<b>Итого по блюду:</b>			2,30	0,18	39,35	168,26	0,05	0,09		1,84	1,38	7,97	819,71	76,81	50,14	69,92	14,77
<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>			28,89	30,23	127,79	899,07	0,46	0,53	98,71	104,68	7,95	2094,57	2565,34	345,89	173,97	513,87	21,33
<b>Итого по меню:</b>			45,15	51,22	195,00	1422,60	0,66	0,88	208,71	105,99	9,44	2605,75	2930,88	755,31	238,93	867,35	23,24



НП "Лидер"



День 4 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	
<b>ЗАВТРАК</b>														
№342/П2 013	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	20,11	14,13	3,18	220,33	0,20	0,20	3,10	27,00	68,20	222,89	34,82	0,76
241/2008	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,23	5,96	21,71	153,37	0,16	0,15	25,40	27,00	45,88	97,16	32,55	1,20
№502/п2 013/1вар	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200			14,97	59,88					0,45			0,05
№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
№659П20 13	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,48	5,89	30,82	190,21	0,06	0,04		30,85	8,78	36,49	5,67	0,48
<b>Итого по подменю:</b>			30,77	26,48	94,83	741,29	0,48	0,39	28,50	84,85	133,31	389,04	80,04	3,04

**ОБЕД.**

№165/П2 013	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.	250	5,18	6,28	24,41	174,89	0,17	0,21	21,04	20,00	129,59	150,88	39,18	1,14
№202/П2 008	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)80/30	80/30	11,14	17,63	13,13	255,75	0,06	0,10	3,21	51,71	22,60	131,13	20,22	1,82
№235/п2 008	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150Г *	150	3,56	5,10	15,51	122,18	0,07	0,09	74,39	27,00	88,28	66,73	32,83	1,27
№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
№280/20 08	КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200	2,30	0,18	39,35	168,26	0,05	0,09	1,84		76,81	69,92	50,14	14,77
№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

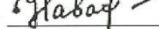
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№115/П2 013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			29,12	30,27	128,92	905,12	0,47	0,53	115,48	98,71	342,88	502,66	169,97	21,22
Итого по меню:			59,89	56,75	253,75	1646,41	0,95	0,92	143,98	183,56	476,19	891,70	250,01	24,26

Директор



Зав. производством



Калькулятор  / Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 4

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	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
<b>ЗАВТРАК</b>																	
<b>РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ</b>	<b>Выход:100</b>																
ГОРБУША С/М ПОТРОШЕНАЯ	0,1286	0,0900	18,90	6,30		22,30	0,18	0,18	27,00	0,81	4,05	63,00	301,50	18,00	27,00	180,00	0,54
ЛУК РЕПКА	0,0230	0,0200	0,28	0,04	1,64	8,04	0,01		2,00	0,04	0,80	35,00	6,20	2,80	11,60	0,16	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0070	0,0070		6,99		62,74										0,14	
МОЛОКО	0,0320	0,0320	0,93	0,80	1,54	17,06	0,01	0,05		0,29	0,03	16,64	48,64	40,32	4,80	30,40	0,03
СОЛЬ	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
<b>Итого по блюду:</b>	<b>20,11</b>	<b>14,13</b>	<b>3,18</b>	<b>220,34</b>	<b>0,20</b>	<b>0,19</b>	<b>27,00</b>	<b>3,10</b>	<b>4,12</b>	<b>467,54</b>	<b>385,23</b>	<b>68,20</b>	<b>34,82</b>	<b>222,89</b>	<b>0,76</b>		
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ</b>	<b>Выход:150</b>																
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
<b>Итого по блюду:</b>	<b>3,22</b>	<b>5,95</b>	<b>21,71</b>	<b>153,37</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>27,00</b>	<b>25,40</b>	<b>1,67</b>	<b>367,40</b>	<b>751,99</b>	<b>45,88</b>	<b>32,56</b>	<b>97,17</b>	<b>1,19</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 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>	<b>3,95</b>	<b>0,50</b>	<b>24,15</b>	<b>117,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>					<b>0,80</b>	<b>189,00</b>	<b>66,50</b>	<b>11,50</b>	<b>16,50</b>	<b>43,50</b>	<b>1,00</b>
<b>КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ</b>	<b>Выход:50</b>																
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															
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



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															
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,0012	0,0012										464,52	0,11	4,42	0,26	0,90	0,03
СОЛЬ																	
<b>Итого по блюду:</b>			3,56	5,10	15,51	122,18	0,07	0,09	27,00	74,39	1,33	489,08	552,72	88,27	32,83	66,74	1,26
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ Выход:60</b>																	
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0706	0,0600	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	0,02	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	0,02	0,30	1,80	174,00	8,40	12,00	15,60		0,54
<b>КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С) Выход:200</b>																	
УРЕЖ	0,0250	0,0460	2,30	0,18	24,38	108,38	0,05	0,09	0,09	1,38	7,82	819,26	76,36	50,14	69,92		14,72
ВОДА	0,2020	0,2020															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
<b>Итого по блюду:</b>			2,30	0,18	39,35	168,26	0,05	0,09	0,09	1,38	7,97	819,71	76,81	50,14	69,92		14,77
<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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г 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>			29,13	30,29	128,93	905,13	0,48	0,54	98,71	115,48	8,13	2092,17	2621,74	344,09	177,57	511,47	21,57
<b>Итого по меню:</b>			59,88	56,76	223,75	1646,43	0,98	0,92	183,56	143,98	15,30	3179,44	3875,91	478,90	267,12	911,52	25,04



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															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0030	0,0030			2,99	11,98						0,03	0,09	0,09			0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0003	0,0003		0,27		2,40											0,01
<b>Итого по блюду:</b>			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
<b>Итого : ЗАВТРАК</b>			30,75	26,47	94,82	741,30	0,50	0,38	84,85	28,50	7,17	1087,27	1254,17	134,81	89,55	400,05	3,47
<b>ОБЕД.</b>																	
<b>СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ. Выход:250</b>																	
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,1667	0,1000	2,00	0,40	16,30	76,80	0,12	0,07		20,00	1,30	5,00	568,00	10,00	23,00	58,00	0,90
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0067	0,0050	0,07	0,01	0,35	1,89				0,25	0,05	1,05	10,00	1,35	1,90	2,75	0,04
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,04	3,63	0,07	33,09	0,03	0,01	20,00		0,01	0,75	1,50	1,20		1,50	0,01
МОЛОКО	0,0875	0,0875	2,54	2,19	4,20	46,64	0,03	0,13		0,79	0,09	45,50	133,00	110,25	13,13	83,13	0,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0050	0,0050	0,54	0,07	3,50	16,73				0,06	0,15	6,10	0,90	0,80	0,80	4,30	0,06
СОЛЬ	0,0016	0,0016										619,36	0,14	5,89	0,35	1,20	0,05
<b>Итого по блюду:</b>			5,19	6,30	24,42	174,91	0,16	0,21	20,00	21,04	1,51	671,81	718,74	129,59	39,18	150,88	1,15
<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)80/30 Выход:80/30</b>																	
ГОВЯДИНА П/Ф	0,0519	0,0503	9,35	8,05		109,82	0,03	0,08			2,36	32,69	163,93	4,53	11,06	94,54	1,36
ВОДА	0,0080	0,0080															
КРУПА РИС	0,0069	0,0069	0,48	0,07	5,07	22,83	0,01				0,11	0,82	6,86	0,55	3,43	10,29	0,07
ЛУК РЕПКА	0,0280	0,0240	0,34	0,05	1,97	9,65	0,01			2,40	0,05	0,96	42,00	7,44	3,36	13,92	0,19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0046	0,0046	0,04	3,31	0,06	30,21		0,01	18,28			0,69	1,37	1,10		1,37	0,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0057	0,0057	0,62	0,07	3,99	19,11	0,01				0,07	0,17	6,97	1,03	0,91	4,91	0,07
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0069	0,0069	0,05	4,97	0,09	45,32		0,01	27,43		0,01	1,03	2,06	1,65		2,06	0,01
СОЛЬ	0,0011	0,0011										442,46	0,10	4,21	0,25	0,86	0,03
<b>Вх. рецепт: ПФ СОУС ТОМАТНЫЙ №265/П2008</b>																	
ВОДА	0,0255	0,0255															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0015	0,0015	0,16	0,02	1,05	5,02					0,02	0,05	1,83	0,27	0,24	1,29	0,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0015	0,0015	0,01	1,09	0,02	9,91			6,00			0,23	0,45	0,36		0,45	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0018	0,0018	0,09		0,34	1,71				0,81	0,03	0,27	15,75	0,36	0,90	1,22	0,04
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0005	0,0005			0,54	2,16						0,01	0,02	0,02			
СОЛЬ	0,0003	0,0003										116,13	0,03	1,10	0,07	0,22	0,01
<b>Итого по блюду:</b>			11,14	17,63	13,13	255,74	0,06	0,10	51,71	3,21	2,65	595,51	241,37	22,62	20,22	131,13	1,81
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150Г * Выход:150</b>																	
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,1970	0,1575	2,84	0,16	7,40	42,37	0,05	0,06		70,88	1,10	20,48	472,50	75,60	25,20	48,83	0,95
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0120	0,0090	0,12	0,01	0,62	3,03	0,01	0,01		0,45	0,09	1,89	18,00	2,43	3,42	4,95	0,06
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
ЛУК РЕПКА	0,0107	0,0090	0,13	0,02	0,74	3,62				0,90	0,02	0,36	15,75	2,79	1,26	5,22	0,07
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0045	0,0045			4,49	17,96						0,05	0,13	0,13			0,01
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0048	0,0048	0,23		0,91	4,57	0,01	0,01		2,16	0,09	0,72	42,00	0,96	2,40	3,26	0,11
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0001	0,0001															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0018	0,0018	0,19	0,02	1,26	6,02					0,02	0,05	2,20	0,32	0,29	1,55	0,02



НП "Лидер"

День 4 Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню) № 3

№ 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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
№363/П 2008	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80	8,80	19,12	0,32	208,58	0,15	0,12				28,00	127,20	16,00	1,44
№124/П2 008	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
№282/20 08	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,36	0,08	18,30	75,34	0,01	0,02	25,00		13,75	10,05	5,30		0,23
№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
№318/П2 008	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	50	3,56	5,61	34,17	201,41	0,05	0,04	0,05	32,91	14,77	35,77	5,56		0,46
Итого по подменю:			26,32	37,51	113,77	898,57	0,36	0,29	25,16	106,41	227,59	341,29	49,79		3,65

**ОБЕД.**

№165/П2 013	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.	250	5,18	6,28	24,41	174,89	0,17	0,21	21,04	20,00	129,59	150,88	39,18		1,14
№202/П2 008	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)80/30	80/30	11,14	17,63	13,13	255,75	0,06	0,10	3,21	51,71	22,60	131,13	20,22		1,82
№235/п2 008	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150Г *	150	3,56	5,10	15,51	122,18	0,07	0,09	74,39	27,00	88,28	66,73	32,83		1,27
№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
№280/20 08	КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200	2,30	0,18	39,35	168,26	0,05	0,09	1,84		76,81	69,92	50,14		14,77
№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

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															
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,0012	0,0012										464,52	0,11	4,42	0,26	0,90	0,03
СОЛЬ																	
<b>Итого по блюду:</b>			3,56	5,10	15,51	122,18	0,07	0,09	27,00	74,39	1,33	489,08	552,72	88,27	32,83	66,74	1,26
<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>КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)</b> <b>Выход:200</b>																	
УРЮК	0,0250	0,0460	2,30	0,18	24,38	108,38	0,05	0,08	15,84	1,38	7,82	819,26	76,36	50,14	69,92	14,72	
ВОДА	0,2020	0,2020															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45		0,05	
<b>Итого по блюду:</b>			2,30	0,18	39,35	168,26	0,05	0,09	1,84	1,38	7,97	819,71	76,81	50,14	69,92	14,77	
<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>			29,13	30,29	128,93	905,13	0,48	0,54	98,71	115,48	8,13	2092,17	2621,74	344,09	177,57	511,47	21,57
<b>Итого по меню:</b>			59,88	56,76	223,75	1646,43	0,98	0,92	183,56	143,98	15,30	3179,44	3875,91	478,90	267,12	911,52	25,04



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>			3,55	5,62	34,18	201,43	0,05	0,04	32,91	0,05	0,36	7,94	47,88	14,77	5,56	35,77	0,46
<b>Итого : ЗАВТРАК</b>			26,32	37,53	113,80	898,59	0,38	0,31	106,41	25,16	3,80	1173,83	467,04	229,09	59,29	352,29	4,11
<b>ОБЕД.</b>																	
<b>СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ. Выход:250</b>																	
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,1667	0,1000	2,00	0,40	16,30	76,80	0,03	0,07		20,00	1,30	5,00	568,00	10,00	23,00	58,00	0,90
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0067	0,0050	0,07	0,01	0,35	1,69				0,25	0,05	1,05	10,00	1,35	1,90	2,75	0,04
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	0,0875	0,0875	2,54	2,19	4,20	46,64	0,03	0,13		0,79	0,09	45,50	133,00	110,25	13,13	83,13	0,09
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	
СОЛЬ	0,0016	0,0016										619,36	0,14	5,89	0,35	1,20	0,05
<b>Итого по блюду:</b>			5,19	6,30	24,42	174,91	0,16	0,21	20,00	21,04	1,51	671,81	718,74	129,59	39,18	150,88	1,15
<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)80/30 Выход:80/30</b>																	
ГОВЯДИНА П/Ф	0,0519	0,0503	9,35	8,05		109,82	0,03	0,08			2,36	32,69	163,93	4,53	11,06	94,54	1,36
ВОДА	0,0080	0,0080									0,11	0,82	6,86	0,55	3,43	10,29	0,07
КРУПА РИС	0,0069	0,0069	0,48	0,07	5,07	22,83	0,01				0,05	0,96	42,00	7,44	3,36	13,92	0,19
ЛУК РЕПКА	0,0280	0,0240	0,34	0,05	1,97	9,65	0,01			2,40							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0046	0,0046	0,04	3,31	0,06	30,21		0,01	18,28			0,69	1,37	1,10		1,37	0,01
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0057	0,0057	0,62	0,07	3,99	19,11	0,01			0,07	0,17	6,97	1,03	0,91	4,91	0,07	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0069	0,0069	0,05	4,97	0,09	45,32		0,01	27,43			1,03	2,06	1,65		2,06	0,01
СОЛЬ	0,0011	0,0011										442,46	0,10	4,21	0,25	0,86	0,03
<b>Вх. рецепт: ПФ СОУС ТОМАТНЫЙ №265/П2008</b>																	
ВОДА	0,0255	0,0255															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0015	0,0015	0,16	0,02	1,05	5,02					0,02	0,05	1,83	0,27	0,24	1,29	0,02
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0015	0,0015	0,01	1,09	0,02	9,91			6,00			0,23	0,45	0,36		0,45	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0018	0,0018	0,09		0,34	1,71				0,81	0,03	0,27	15,75	0,36	0,90	1,22	0,04
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0005	0,0005			0,54	2,16						0,01	0,02	0,02			
СОЛЬ	0,0003	0,0003										116,13	0,03	1,10	0,07	0,22	0,01
<b>Итого по блюду:</b>			11,14	17,63	13,13	255,74	0,06	0,10	51,71	3,21	2,65	595,51	241,37	22,62	20,22	131,13	1,81
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150Г * Выход:150</b>																	
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,1970	0,1575	2,84	0,16	7,40	42,37	0,05	0,06		70,88	1,10	20,48	472,50	75,60	25,20	48,83	0,95
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0120	0,0090	0,12	0,01	0,62	3,03	0,01	0,01		0,45	0,09	1,89	18,00	2,43	3,42	4,95	0,06
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0068	0,0068	0,05	4,89	0,09	44,61		0,01	27,00								
ЛУК РЕПКА	0,0107	0,0090	0,13	0,02	0,74	3,62				0,90	0,02	0,36	15,75	2,79	1,26	5,22	0,07
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0045	0,0045			4,49	17,96						0,05	0,13	0,13			0,01
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0048	0,0048	0,23		0,91	4,57	0,01	0,01		2,16	0,09	0,72	42,00	0,96	2,40	3,26	0,11
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0001	0,0001															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0018	0,0018	0,19	0,02	1,26	6,02					0,02	0,05	2,20	0,32	0,29	1,55	0,02
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ																	
СОЛЬ	0,0012	0,0012										464,52	0,11	4,42	0,26	0,90	0,03



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>			3,56	5,10	19,51	122,18	0,07	0,09	27,00	74,39	1,33	489,08	552,72	88,27	32,83	66,74	1,26
<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>КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)</b>	<b>Выход:200</b>																
УРЮК	0,0250	0,0460	2,30	0,18	24,38	108,36	0,09	0,09		1,84	1,38	7,82	819,26	76,36	50,14	69,92	14,72
ВОДА	0,2020	0,2020															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
<b>Итого по блюду:</b>			2,30	0,18	39,35	168,26	0,05	0,09		1,84	1,38	7,97	819,71	76,81	50,14	69,92	14,77
<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>			29,13	30,29	128,93	905,13	0,48	0,54	98,71	115,48	8,13	2092,17	2621,74	344,09	177,57	511,47	21,57
<b>Итого по меню:</b>			55,45	67,82	242,73	1803,72	0,86	0,85	205,12	140,64	11,93	3266,00	3088,78	573,18	236,86	863,76	25,68