

НП "Лидер"

"Утверждаю"

День 5

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

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| №153/П2 008 | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30 | 29,82 | 8,18 | 51,19 | 397,64 | 0,11 | 0,39 | 0,54 | 54,80 | 253,29 | 318,83 | 46,74 | 1,21 |
| №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 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 1шт | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 79,92 | 0,05 | 0,04 | 18,00 | | 28,80 | 19,80 | 16,20 | 3,96 |
| Итого по подменю: | | | 37,49 | 11,90 | 114,52 | 715,70 | 0,26 | 0,60 | 19,44 | 54,80 | 418,54 | 466,13 | 84,94 | 5,87 |
| ОБЕД. | | | | | | | | | | | | | | |
| №18/200 8 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/М. | 60 | 0,56 | 3,09 | 2,08 | 38,40 | 0,03 | 0,02 | 9,39 | | 11,67 | 18,40 | 9,82 | 0,44 |
| №44/200 8 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250/5 | 2,02 | 6,02 | 11,33 | 107,53 | 0,09 | 0,06 | 22,27 | 7,50 | 33,95 | 56,31 | 22,91 | 0,84 |
| №166/П2 008 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80Г | 80 | 18,39 | 13,54 | 4,65 | 213,99 | 0,17 | 0,22 | 0,71 | 73,85 | 39,86 | 195,23 | 26,06 | 1,05 |
| №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 |
| №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 1/40Г | 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 |

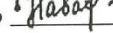
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------|-------------------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | 31,97 | 30,05 | 96,46 | 784,61 | 0,55 | 0,49 | 55,45 | 111,35 | 169,07 | 465,22 | 135,27 | 8,43 |
| | | Итого по подменю: | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого по меню: | 69,46 | 41,95 | 210,98 | 1500,31 | 0,81 | 1,09 | 74,89 | 166,15 | 587,61 | 931,35 | 220,21 | 14,30 |

Директор



Зав. производством



Калькулятор  / Наварич Т.С. /

| Наименование блюда/продукта | Норма на 1 пор. | | Б,г | Ж,г | У,г | Калор. ккал | В1,мг | В2,мг | А,мкг | С,мг | РР,мг | Na,мг | K,мг | Ca,мг | Mg,мг | P,мг | Fe,мг |
|--|-----------------|--------|-------|-------|-------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|
| | Брутто | Нетто | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОЛЬ | 0,0005 | 0,0005 | | | | | | | | | | 193,55 | 0,05 | 1,84 | 0,11 | 0,38 | 0,01 |
| Итого по блюду: | | | 0,57 | 3,09 | 2,08 | 38,39 | | | | 9,39 | 0,19 | 196,17 | 137,33 | 11,67 | 9,82 | 18,41 | 0,44 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ Выход:250/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1 | 0,0833 | 0,0500 | 1,00 | 0,20 | 8,15 | 38,40 | 0,06 | 0,03 | | 10,00 | 0,65 | 2,50 | 284,00 | 5,00 | 11,50 | 29,00 | 0,45 |
| КАПУСТА СВЕЖАЯ | 0,0250 | 0,0200 | 0,36 | 0,02 | 0,94 | 5,38 | 0,01 | 0,01 | | 9,00 | 0,14 | 2,60 | 60,00 | 9,60 | 3,20 | 6,20 | 0,12 |
| ЛУК РЕПКА | 0,0120 | 0,0100 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,02 | 0,01 | 0,01 | | 1,00 | 0,02 | 0,40 | 17,50 | 3,10 | 1,40 | 5,80 | 0,08 |
| 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 |
| ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК | 0,0115 | 0,0075 | 0,23 | 0,02 | 0,49 | 3,01 | 0,01 | 0,01 | | 0,75 | 0,05 | 27,00 | 7,43 | 1,50 | 1,58 | 4,65 | 0,05 |
| ВОДА | 0,1875 | 0,1875 | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 0,0050 | 0,0050 | | 5,00 | | 44,96 | | | | | | | | | | | 0,10 |
| СОЛЬ | 0,0015 | 0,0015 | | | | | | | | | | 580,65 | 0,14 | 5,52 | 0,33 | 1,13 | 0,04 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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: | | | 2,02 | 6,03 | 11,33 | 107,53 | 0,10 | 0,06 | 7,50 | 22,27 | 0,98 | 617,43 | 397,87 | 33,95 | 22,91 | 56,31 | 0,84 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80Г Выход:80 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРБУША С/М ПОТРОШЕНАЯ | 0,1002 | 0,0707 | 14,85 | 4,95 | | 103,98 | 0,14 | 0,11 | 21,22 | 0,64 | 3,18 | 49,52 | 236,97 | 14,15 | 21,22 | 141,47 | 0,42 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 0,0038 | 0,0038 | 0,41 | 0,05 | 2,65 | 12,67 | 0,01 | | | | 0,05 | 0,11 | 4,62 | 0,68 | 0,61 | 3,26 | 0,05 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 0,0059 | 0,0059 | | 5,89 | | 53,00 | | | | | | | | | | | 0,12 |
| ЯЙЦО | 0,0211 | 0,0211 | 2,67 | 2,42 | 0,15 | 33,07 | 0,01 | 0,09 | 52,63 | | 0,04 | 28,21 | 29,47 | 11,58 | 2,53 | 40,42 | 0,53 |
| МОЛОКО | 0,0079 | 0,0079 | 0,23 | 0,20 | 0,38 | 4,22 | | 0,01 | | 0,07 | 0,01 | 4,12 | 12,03 | 9,97 | 1,19 | 7,52 | 0,01 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 0,0021 | 0,0021 | 0,23 | 0,03 | 1,47 | 7,04 | | | | | 0,03 | 0,06 | 2,57 | 0,38 | 0,34 | 1,81 | 0,03 |
| СОЛЬ | 0,0008 | 0,0008 | | | | | | | | | | 325,94 | 0,08 | 3,10 | 0,19 | 0,63 | 0,02 |
| Итого по блюду: | | | 18,39 | 13,54 | 4,65 | 213,98 | 0,16 | 0,21 | 73,85 | 0,71 | 3,31 | 407,96 | 285,74 | 39,86 | 26,08 | 195,23 | 1,06 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г* Выход:150 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 0,01 | 1,13 | 2,25 | 1,80 | | 2,25 | 0,02 |
| СОЛЬ | 0,0012 | 0,0012 | | | | | | | | | | 464,52 | 0,11 | 4,42 | 0,26 | 0,90 | 0,03 |
| Итого по блюду: | | | 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 |
| СОК Выход:200 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК "КРАСАВИЧ" 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 1/40Г 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 |

| 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: | | | 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. | | | 31,99 | 30,06 | 96,46 | 784,59 | 0,57 | 0,28 | | 55,45 | | 7,54 | 2095,80 | 1797,84 | 170,29 | 142,89 | 474,04 | 8,80 |
| Итого по меню: | | | 69,49 | 41,97 | 210,99 | 1500,30 | 1,09 | 0,56 | | 74,89 | | 9,83 | 2492,82 | 2874,65 | 590,33 | 237,33 | 951,17 | 15,12 |



НП "Лидер"

Утверждаю

День 5 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| №209/П2 008 | БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ 80Г | 80 | 12,29 | 9,72 | 7,18 | 165,48 | 0,08 | 0,10 | 1,19 | 23,71 | 15,42 | 108,76 | 16,41 | 1,10 |
| 227/2008 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,44 | 5,53 | 34,60 | 209,95 | 0,08 | 0,03 | | 27,00 | 20,20 | 46,51 | 8,39 | 0,87 |
| №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 1 КУС. | 1кус. / 30г. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,02 | | | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| | ПРЯНИК | 1шт | 2,92 | 1,84 | 30,20 | 149,04 | 0,03 | 0,01 | | | 4,40 | 20,00 | 3,60 | 0,32 |
| Итого по подменю: | | | 25,34 | 19,39 | 103,28 | 689,51 | 0,26 | 0,26 | 1,67 | 58,77 | 143,31 | 273,37 | 49,50 | 3,01 |

ОБЕД.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----------------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №18/200 8 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/М. | 60 | 0,56 | 3,09 | 2,08 | 38,40 | 0,03 | 0,02 | 9,39 | | 11,67 | 18,40 | 9,82 | 0,44 |
| №44/200 8 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250/5 | 2,02 | 6,02 | 11,33 | 107,53 | 0,09 | 0,06 | 22,27 | 7,50 | 33,95 | 56,31 | 22,91 | 0,84 |
| №166/П2 008 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80Г | 80 | 18,39 | 13,54 | 4,65 | 213,99 | 0,17 | 0,22 | 0,71 | 73,85 | 39,86 | 195,23 | 26,06 | 1,05 |
| №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 |
| №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 1/40Г | 1кус. / 40г. | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |

НП "Лидер"

День 5

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,мг | С,мг | РР,мг | Na,мг | К,мг | Са,мг | Mg,мг | P,мг | Fe,мг | | |
|---|-----------------|--------|-------|-------|--------|------------|-------|-------|-------|------|-------|---------|--------|--------|-------|--------|-------|------|------|
| | Брутто | Нетто | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ 80Г Выход:80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МЯСО ПТИЦЫ 1К | 0,1657 | 0,0594 | 11,11 | 9,57 | | 130,57 | 0,05 | 0,09 | 23,77 | 1,19 | 3,63 | 41,60 | 140,25 | 8,32 | 11,29 | 95,09 | 0,77 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 0,0149 | 0,0149 | 1,17 | 0,15 | 7,18 | 34,91 | 0,02 | 0,01 | | | 0,24 | 56,16 | 19,76 | 3,42 | 4,90 | 12,93 | 0,30 | | |
| ВОДА | 0,0206 | 0,0206 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОЛЬ | 0,0010 | 0,0010 | | | | | | | | | | | | 387,10 | 0,09 | 3,68 | 0,22 | 0,75 | 0,03 |
| Итого по блюду: | | | 12,28 | 9,72 | 7,18 | 165,48 | 0,07 | 0,10 | 23,77 | 1,19 | 3,87 | 484,86 | 160,10 | 15,42 | 16,41 | 108,77 | 1,10 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Выход:150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Вх. рецепт: ПФ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (2008Г) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 0,0490 | 0,0490 | 5,39 | 0,64 | 34,52 | 165,34 | 0,08 | 0,02 | | | 0,59 | 1,47 | 60,22 | 9,30 | 7,83 | 42,60 | 0,78 | | |
| СОЛЬ | 0,0025 | 0,0025 | | | | | | | | | | 975,49 | 0,23 | 9,27 | 0,55 | 1,89 | 0,07 | | |
| ВОДА | 0,3024 | 0,3024 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по блюду: | | | 5,44 | 5,53 | 34,61 | 209,95 | 0,08 | 0,03 | 27,00 | | 0,60 | 977,97 | 62,48 | 20,19 | 8,38 | 46,52 | 0,86 | | |
| 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 | | |
| ПРЯНИК Выход:1шт | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРЯНИКИ 1КГ. | 0,0400 | 0,0400 | 2,92 | 1,84 | 30,20 | 149,04 | 0,03 | 0,01 | | | 0,24 | 0,80 | 28,40 | 4,40 | 3,60 | 20,00 | 0,32 | | |
| Итого по блюду: | | | 2,92 | 1,84 | 30,20 | 149,04 | 0,03 | 0,01 | | | 0,24 | 0,80 | 28,40 | 4,40 | 3,60 | 20,00 | 0,32 | | |
| Итого : ЗАВТРАК | | | 25,33 | 19,39 | 103,29 | 689,51 | 0,25 | 0,26 | 58,77 | 1,67 | 5,27 | 1617,16 | 408,07 | 143,30 | 49,49 | 273,39 | 3,00 | | |
| ОБЕД. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/М. Выход:60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 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: | | | 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 1/40Г | 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. | | | 31,99 | 30,06 | 96,46 | 784,59 | 0,57 | 0,48 | 111,35 | 55,45 | 7,54 | 2095,80 | 1797,84 | 170,29 | 142,89 | 474,04 | 8,80 | |
| Итого по меню: | | | 57,32 | 49,45 | 199,75 | 1474,10 | 0,82 | 0,74 | 170,12 | 57,12 | 12,81 | 3712,96 | 2205,91 | 313,59 | 192,38 | 747,43 | 11,80 | |



НП "Лидер"



День 5 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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| №189/П2 008 | ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г. | 80 | 14,58 | 16,18 | 11,39 | 248,76 | | 0,11 | | | | 12,90 | 142,61 | 20,18 | 2,17 |
| №92/П20 08 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.* | 150 | 2,83 | 8,08 | 15,87 | 147,49 | 0,10 | 0,09 | 31,13 | 16,88 | 53,80 | 73,05 | 32,00 | 1,12 | |
| №504/п 2013/1ва | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 15,25 | 61,32 | | | | | 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 | |
| №568/П2 013 | ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ. | 75 | 7,83 | 8,22 | 22,01 | 193,34 | 0,13 | 0,15 | 10,36 | 41,25 | 174,38 | 165,69 | 25,89 | 1,27 | |
| Итого по подменю: | | | 29,25 | 32,99 | 88,67 | 769,35 | 0,36 | 0,37 | 41,49 | 58,13 | 251,53 | 413,85 | 85,07 | 5,16 | |

ОБЕД.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| №18/200 8 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/М. | 60 | 0,56 | 3,09 | 2,08 | 38,40 | 0,03 | 0,02 | 9,39 | | 11,67 | 18,40 | 9,82 | 0,44 |
| №44/200 8 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250/5 | 2,02 | 6,02 | 11,33 | 107,53 | 0,09 | 0,06 | 22,27 | 7,50 | 33,95 | 56,31 | 22,91 | 0,84 |
| №166/П2 008 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80Г | 80 | 18,39 | 13,54 | 4,65 | 213,99 | 0,17 | 0,22 | 0,71 | 73,85 | 39,86 | 195,23 | 26,06 | 1,05 |
| №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 |
| №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 1/40Г | 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: | | | 31,97 | 30,05 | 96,46 | 784,61 | 0,155 | 0,49 | 55,45 | 111,35 | 169,07 | 465,22 | 135,27 | 8,43 |
| Итого по меню: | | | 61,22 | 63,04 | 185,33 | 1553,96 | 0,31 | 0,86 | 96,94 | 169,48 | 420,60 | 879,07 | 220,34 | 13,59 |


Директор



Зав. производством



Калькулятор

 / Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 5

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г. | Выход:80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОВЯДИНА П/Ф | 0,0729 | 0,0686 | 12,75 | 10,97 | | 169,16 | 0,04 | 0,10 | | | | 3,22 | 44,57 | 223,54 | 6,17 | 15,09 | 128,91 | 1,05 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 0,0149 | 0,0149 | 1,17 | 0,15 | 7,17 | 34,2 | | 0,01 | | | | 0,24 | 56,13 | 19,75 | 3,42 | 4,90 | 12,92 | 0,10 | |
| 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 | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.* | Выход:150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1 | 0,0800 | 0,0480 | 0,96 | 0,19 | 7,82 | 36,86 | 0,06 | 0,03 | | | | 9,60 | 0,62 | 2,40 | 272,64 | 4,80 | 11,04 | 27,84 | 0,43 |
| МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/ | 0,0320 | 0,0240 | 0,31 | 0,02 | 1,66 | 8,09 | 0,01 | 0,02 | | | | 1,20 | 0,24 | 5,04 | 48,00 | 6,48 | 9,12 | 13,20 | 0,17 |
| 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 |
| ЛУК РЕПКА | 0,0143 | 0,0120 | 0,17 | 0,02 | 0,98 | 4,82 | 0,01 | | | | | 1,20 | 0,02 | 0,48 | 21,00 | 3,72 | 1,68 | 6,96 | 0,10 |
| КАБАЧКИ | 0,0360 | 0,0240 | 0,14 | 0,07 | 1,10 | 5,64 | 0,01 | 0,01 | | | | 3,60 | 0,14 | 0,48 | 57,12 | 3,60 | 2,16 | 2,88 | 0,10 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 0,0060 | 0,0060 | | 5,99 | | 53,95 | | | | | | | | | | | | | 0,12 |
| ВОДА | 0,0338 | 0,0338 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | | | | | | | | | | | | 464,52 | 0,11 | 4,42 | 0,26 | 0,90 | 0,03 | | |
| СОЛЬ | 0,0012 | 0,0012 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗЕЛЕНЬ | 0,0027 | 0,0020 | 0,05 | 0,01 | 0,13 | 0,79 | | | | | | 2,00 | 0,01 | 0,86 | 6,68 | 4,45 | 1,40 | 1,86 | 0,03 |
| Вх. рецепт: ПФ СОУС СМЕТАННЫЙ №600/2004 СБ.ШК.ПИТ. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СМЕТАНА | 0,0113 | 0,0113 | 0,29 | 1,69 | 0,41 | 17,98 | | 0,01 | 16,88 | 0,03 | 0,01 | 3,94 | 12,26 | 9,67 | 0,90 | 6,75 | 0,02 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 0,0034 | 0,0034 | 0,36 | 0,04 | 2,36 | 11,29 | 0,01 | | | | | 0,04 | 0,10 | 4,12 | 0,61 | 0,54 | 2,90 | 0,04 | |
| ВОДА | 0,0338 | 0,0338 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОЛЬ | 0,0005 | 0,0005 | | | | | | | | | | 174,20 | 0,04 | 1,66 | 0,10 | 0,34 | 0,01 | | |
| Итого по блюду: | | | 2,82 | 8,06 | 15,87 | 147,49 | 0,11 | 0,08 | 16,88 | 31,13 | 1,29 | 655,92 | 511,97 | 53,81 | 32,00 | 73,05 | 1,11 | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | Выход:200Г | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВОДА | 0,1500 | 0,1500 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САХАРНЫЙ ПЕСОК | 0,0150 | 0,0150 | | | 14,97 | 59,88 | | | | | | 0,15 | 0,45 | 0,45 | | | | | 0,05 |
| ЛИМОНЫ | 0,0080 | 0,0070 | 0,06 | 0,01 | 0,21 | 1,16 | | | | | | | | | | | | | |
| Вх. рецепт: ПФ ЧАЙ ЗАВАРКА №501/П2013 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ | 0,0010 | 0,0010 | | | 0,07 | 0,28 | | | | | | | | | | | | | |
| ВОДА | 0,0540 | 0,0540 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого по блюду: | | | 0,06 | 0,01 | 15,25 | 61,32 | | | | | | 0,15 | 0,45 | 0,45 | | | | | 0,05 |



| 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 | 0,0015 | 0,0015 | | | | | | | | | | 580,65 | 0,14 | 5,52 | 0,33 | 1,13 | 0,04 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СМЕТАНА | 0,0050 | 0,0050 | 0,13 | 0,75 | 0,18 | 7,99 | | | | 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: | | | 2,02 | 6,03 | 11,33 | 107,53 | 0,16 | 0,06 | 7,50 | 22,27 | 0,98 | 617,43 | 397,87 | 33,95 | 22,91 | 56,31 | 0,04 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80Г | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход:80 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРЕЛУША С/М ПОТРОШЕНАЯ | 0,1002 | 0,0707 | 14,85 | 4,95 | | 103,98 | 0,14 | 0,14 | 52,22 | 0,64 | 3,18 | 49,52 | 236,97 | 14,15 | 21,22 | 141,47 | 0,42 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 0,0038 | 0,0038 | 0,41 | 0,05 | 2,65 | 12,67 | 0,01 | | | | 0,05 | 0,11 | 4,62 | 0,68 | 0,61 | 3,26 | 0,05 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 0,0059 | 0,0059 | | | 5,89 | 53,00 | | | | | | | | | | | 0,12 |
| ЯЙЦО | 0,0211 | 0,0211 | 2,67 | 2,42 | 0,15 | 33,07 | 0,01 | 0,09 | 52,63 | | 0,04 | 28,21 | 29,47 | 11,58 | 2,53 | 40,42 | 0,53 |
| МОЛОКО | 0,0079 | 0,0079 | 0,23 | 0,20 | 0,38 | 4,22 | | 0,01 | | 0,07 | 0,01 | 4,12 | 12,03 | 9,97 | 1,19 | 7,52 | 0,01 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 0,0021 | 0,0021 | 0,23 | 0,03 | 1,47 | 7,04 | | | | | 0,03 | 0,06 | 2,57 | 0,38 | 0,34 | 1,81 | 0,03 |
| СОЛЬ | 0,0008 | 0,0008 | | | | | | | | | | 325,94 | 0,08 | 3,10 | 0,19 | 0,63 | 0,02 |
| Итого по блюду: | | | 18,39 | 13,54 | 4,65 | 213,98 | 0,16 | 0,21 | 73,85 | 0,71 | 3,31 | 407,96 | 285,74 | 39,86 | 26,08 | 195,23 | 1,06 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход:150 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 0,01 | 1,13 | 2,25 | 1,80 | | 2,25 | 0,02 |
| СОЛЬ | 0,0012 | 0,0012 | | | | | | | | | | 464,52 | 0,11 | 4,42 | 0,26 | 0,90 | 0,03 |
| Итого по блюду: | | | 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 |
| 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 1/40Г | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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. | | | 31,99 | 30,06 | 96,46 | 784,59 | 0,57 | 0,48 | 111,35 | 55,45 | 7,54 | 2095,80 | 1797,84 | 170,29 | 142,89 | 474,04 | 8,80 |
| Итого по меню: | | | 61,22 | 63,05 | 185,12 | 1553,95 | 0,92 | 0,81 | 159,17 | 94,35 | 13,97 | 3777,48 | 2783,35 | 379,74 | 231,01 | 857,47 | 14,12 |

