

НП "Лидер"



День 6 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	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
№363/П2008	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80	8,80	19,12	0,32	208,56	0,25	0,12				28,00	127,20	16,00	1,44
№87/П2008	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	150	3,62	9,85	13,54	157,83	0,10	0,14	23,33	47,25	94,87	101,52	36,06	0,92	
№502/п2013/1вар	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200			14,97	59,88						0,45		0,05	
№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	1кус./30г	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01				6,90	31,80	7,50	0,93
<b>Итого по подменю:</b>			17,92	29,79	59,34	577,67	0,32	0,28	23,33	47,25	138,22	286,52	65,16	3,78	

**ОБЕД.**

№32/П2008	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,96	3,17	7,00	60,35	0,05	0,03	8,50		10,99	30,37	12,65	0,48	
№23/Диет. сборни	СУП-КРЕМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	5,98	8,41	14,00	155,61	0,09	0,25	23,85	25,00	219,31	166,00	31,72	0,57	
№415/П2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	80	13,52	15,05	7,02	217,78	0,08	0,14	1,18	55,80	36,15	120,64	16,66	1,09	
№125/П2008	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,83	7,04	28,74	197,70	0,09	0,05	4,25	36,00	22,17	55,16	18,12	0,93	
№502/п2013/1вар	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200			14,97	59,88						0,45		0,05	
№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

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:			31,57	34,63	105,9	862,52	0,16	0,49	37,78	116,80	306,27	440,57	94,75	4,80
Итого по меню:			49,49	64,42	165,3	1440,19	0,25	0,77	61,11	164,05	444,49	727,09	159,91	8,58

Директор \_\_\_\_\_ / /

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор Навар / Наварич Т.С. /



НП "Лидер"

День 6 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>СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г</b>	<b>Выход:80</b>																	
СОСИСКИ	0,0825	0,0800	8,80	19,12	0,32	208,56	0,12	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	0,12	0,12				1,84	645,60	176,00	28,00	16,00	127,20	1,44
<b>ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.</b>	<b>Выход:150</b>																	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0520	0,0390	0,51	0,04	2,69	13,14	0,02	0,03		1,95	0,39	8,19	78,00	10,53	14,82	21,45	0,27	
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0375	0,0225	0,45	0,09	3,67	17,28	0,03	0,02		4,50	0,29	1,13	127,80	2,25	5,18	13,05	0,20	
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0375	0,0300	0,54	0,03	1,41	8,07	0,01	0,01		13,50	0,21	3,90	90,00	14,40	4,80	9,30	0,18	
ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК	0,0240	0,0150	0,47	0,03	0,98	6,03	0,02	0,01		1,50	0,11	54,00	14,85	3,00	3,15	9,30	0,11	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,07	6,53	0,12	59,48		0,01	36,00		0,01	1,35	2,70	2,16		2,70	0,02	
СОЛЬ	0,0008	0,0008										290,33	0,07	2,76	0,17	0,56	0,02	
<b>Вх. рецепт: Пф ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ</b>																		
ЗЕЛЕНЬ	0,0020	0,0015	0,04	0,01	0,09	0,60				1,50	0,01	0,65	5,03	3,35	1,05	1,40	0,02	
<b>Вх. рецепт: Пф СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ/2-Й ВАРИАНТ/</b>																		
ВОДА	0,0141	0,0141																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0028	0,0028	0,02	2,04	0,04	18,59			11,25			0,42	0,84	0,68		0,84	0,01	
МОЛОКО	0,0422	0,0422	1,22	1,05	2,03	22,49	0,02	0,06		0,38	0,04	21,94	64,13	53,16	6,33	40,08	0,04	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0028	0,0028	0,30	0,04	1,97	9,41					0,03	0,08	3,43	0,51	0,45	2,42	0,03	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0006	0,0006			0,56	2,25						0,01	0,02	0,02				
СОЛЬ	0,0006	0,0006										217,94	0,05	2,07	0,12	0,42	0,02	
<b>Итого по блюду:</b>			3,62	9,86	13,56	157,34	0,10	0,14	47,25	23,33	1,09	599,94	386,92	94,89	36,07	101,52	0,92	
<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</b>	<b>Выход:1кус./30г</b>																	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01				0,24	131,10	46,50	6,90	7,50	31,80	0,93



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>Итого по блюду:</b>			2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01				0,24	131,10	46,50	6,90	7,50	31,80	0,93
<b>Итого : ЗАВТРАК</b>			17,92	29,80	59,36	577,68	0,25	0,03	17,25	23,33		3,81	1527,99	663,07	139,44	72,77	295,32	4,14
<b>ОБЕД.</b>																		
<b>САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ</b>							<b>Выход:60</b>											
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С 1 МАРТА	0,0632	0,0360	0,72	0,14	5,87	27,65	0,04	0,03		7,20	0,47	1,80	204,48	3,60	8,28	20,88	0,32	
ЛУК РЕПКА	0,0078	0,0066	0,09	0,01	0,54	2,65				0,66	0,01	0,26	11,55	2,05	0,92	3,83	0,05	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,0030		3,00		26,97											0,06	
МОРКОВЬ ВАРЕНАЯ С 1 ЯНВАРЯ	0,0089	0,0066	0,09	0,01	0,46	2,22				0,25	0,05	1,12	10,16	1,78	2,24	3,37	0,04	
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0120	0,0078	0,06	0,01	0,13	0,85				0,39	0,01	86,66	11,00	1,79	1,09	1,87	0,05	
СОЛЬ	0,0005	0,0005										185,81	0,04	1,77	0,11	0,36	0,01	
<b>Итого по блюду:</b>			0,96	3,17	7,00	60,34	0,04	0,03		8,50	0,54	275,65	237,23	10,99	12,64	30,37	0,47	
<b>СУП-КРЕМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ</b>							<b>Выход:250</b>											
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0625	0,0500	0,90	0,05	2,35	13,45	0,02	0,02		22,50	0,35	6,50	150,00	24,00	8,00	15,50	0,30	
ВОДА	0,0875	0,0875																
МОЛОКО	0,0250	0,0250	0,73	0,63	1,20	13,33	0,01	0,04		0,23	0,03	13,00	38,00	31,50	3,75	23,75	0,03	
МОЛОКО	0,1250	0,1250	3,63	3,13	6,00	66,63	0,05	0,19		1,13	0,13	65,00	190,00	157,50	18,75	118,75	0,13	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0063	0,0063	0,68	0,08	4,37	20,91	0,01				0,08	0,19	7,63	1,13	1,00	5,38	0,08	
СОЛЬ	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03	
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	
<b>Итого по блюду:</b>			5,99	8,42	14,00	155,63	0,09	0,26	25,00	23,86	0,60	472,73	387,60	219,31	31,72	166,01	0,58	
<b>ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР</b>							<b>Выход:80</b>											
МЯСО ПТИЦЫ 1К	0,1371	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	0,0126	0,0126	0,99	0,13	6,07	29,54	0,02	0,01			0,20	47,52	16,72	2,89	4,15	10,94	0,25	
ЯЙЦО	0,0069	0,0069	0,87	0,79	0,05	10,77		0,03	17,14		0,01	9,19	9,60	3,77	0,82	13,17	0,17	
МОЛОКО	0,0171	0,0171	0,50	0,43	0,82	9,14	0,01	0,03		0,15	0,02	8,91	26,06	21,60	2,57	16,29	0,02	
СОЛЬ	0,0009	0,0009										353,81	0,08	3,36	0,20	0,69	0,03	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0057	0,0057	0,05	4,14	0,07	37,76		0,01	22,86		0,01	0,86	1,71	1,37		1,71	0,01	
<b>Итого по блюду:</b>			13,52	15,06	7,01	217,78	0,08	0,17	63,77	1,34	3,87	461,89	194,42	41,31	19,03	137,89	1,25	
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ</b>							<b>Выход:150</b>											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0368	0,0368	4,04	0,48	25,91	124,10	0,06	0,01			0,44	1,10	45,20	6,98	5,88	31,97	0,59	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0280	0,0210	0,27	0,02	1,45	7,08	0,01	0,01		1,05	0,21	4,41	42,00	5,67	7,98	11,55	0,15	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0036	0,0036	0,17		0,68	3,43	0,01	0,01		1,62	0,07	0,54	31,50	0,72	1,80	2,45	0,08	
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	0,0119	0,0083	0,26	0,02	0,54	3,32	0,01			0,83	0,06	29,70	8,17	1,65	1,73	5,12	0,06	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,07	6,53	0,12	59,48		0,01	36,00		0,01	1,35	2,70	2,16		2,70	0,02	
СОЛЬ	0,0009	0,0009										348,39	0,08	3,31	0,20	0,68	0,03	
<b>Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ</b>																		
ЗЕЛЕНЬ	0,0010	0,0008	0,02		0,05	0,30				0,75		0,32	2,51	1,67	0,53	0,70	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>			4,83	7,05	28,75	197,71	0,09	0,04	36,00	4,25	0,79	385,81	132,16	22,16	18,12	55,17	0,94	
<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	
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</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>			31,58	34,66	105,97	862,54	0,40	0,53	124,77	37,95	6,76	1922,23	1067,06	312,62	104,71	466,64	5,33	
<b>Итого по меню:</b>			49,50	64,46	165,33	1440,22	0,74	0,82	172,02	61,28	10,57	3450,22	1730,13	452,06	177,48	761,96	9,47	



НП "Лидер"



День 6 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	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
№5/П2008	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ С Р/М.	60	1,34	6,61	2,07	73,16	0,02	0,04	16,80	12,00	27,39	25,43	9,40	0,48
138/П2008	ОМЛЕТ С СЫРОМ 150/5	150/5	22,67	29,79	3,57	373,06	0,09	0,36	0,67	305,31	420,07	385,68	33,00	2,33
№293/П2008	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/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
№320П2008	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
<b>Итого по подменю:</b>			33,96	42,47	90,49	880,69	0,27	0,69	21,49	351,41	484,94	509,81	65,23	6,82
<b>ОБЕД.</b>														
№32/П2008	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,96	3,17	7,00	60,35	0,05	0,03	8,50		10,99	30,37	12,65	0,48
№23/Дие т.сборни	СУП-КРЕМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	5,98	8,41	14,00	155,61	0,09	0,25	23,85	25,00	219,31	166,00	31,72	0,57
№415/П2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	80	13,52	15,05	7,02	217,78	0,08	0,14	1,18	55,80	36,15	120,64	16,66	1,09
№125/П2008	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,83	7,04	28,74	197,70	0,09	0,05	4,25	36,00	22,17	55,16	18,12	0,93
№502/п2013/1вар	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200			14,97	59,88					0,45			0,05
№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	142,26	0,09	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			31,57	34,63	105,97	3862,52	0,38	0,49	37,78	116,80	306,27	440,57	94,75	4,80
Итого по меню:			65,53	77,10	196,46	7743,21	0,86	1,18	59,27	468,21	791,21	950,38	159,98	11,62



Директор [Signature] //

Зав. производством [Signature] //

Калькулятор [Signature] / Наварич Т.С. /



НП "Лидер"

День 6

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>САЛАТ ИЗ БАКАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ С Р/М.</b>	<b>Выход:60</b>																	
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0360	0,0288	0,52	0,03	1,35	7,75	0,01	0,02		12,96	0,20	3,74	86,40	13,82	4,61	8,93	0,17	
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0122	0,0120	0,13	0,02	0,46	2,67	0,01			3,00	0,06	0,36	34,80	1,68	2,40	3,12	0,11	
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	0,0122	0,0120	0,08	0,01	0,23	1,36				0,84	0,02	0,84	23,52	2,04	1,68	3,60	0,06	
ЯЙЦО	0,0048	0,0048	0,61	0,55	0,03	53,95		0,02	12,00		0,01	6,43	6,72	2,64	0,58	9,22	0,12	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99													0,12	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0001	0,0001																
ВОДА	0,0030	0,0030																
СОЛЬ	0,0006	0,0006										232,26	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02	
<b>Итого по блюду:</b>			1,34	6,60	2,07	73,17	0,02	0,03	12,00	16,80	0,29	243,63	151,49	22,39	9,40	25,44	0,48	
<b>ОМЛЕТ С СЫРОМ 150/5</b>	<b>Выход:150/5</b>																	
ЯЙЦО	0,0923	0,0923	11,72	10,62	0,65	145,02	0,06	0,41	230,77		0,18	123,69	129,23	50,77	11,08	177,23	2,31	
МОЛОКО	0,0577	0,0577	1,67	1,44	2,77	30,75	0,02	0,09		0,52	0,06	30,00	87,69	72,69	8,65	54,81	0,06	
СОЛЬ	0,0018	0,0018										714,59	0,17	6,79	0,41	1,38	0,05	
СЫР	0,0358	0,0359	9,19	9,37		121,04	0,01	0,14	75,36	0,25	0,07	358,85	34,09	351,67	17,94	208,13	0,25	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0058	0,0058	0,05	4,18	0,07	38,13		0,01	23,08		0,01	0,87	1,73	1,38		1,73	0,01	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0058	0,0058	0,05	4,18	0,07	38,13		0,01	23,08		0,01	0,87	1,73	1,38		1,73	0,01	
<b>Итого по блюду:</b>			22,68	29,79	3,56	373,07	0,09	0,66	352,29	0,77	0,33	1228,87	254,64	484,68	38,08	445,01	2,69	
<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>СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ"</b>	<b>Выход:60</b>																	
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	0,03	
ВОДА	0,0120	0,0120																
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0002	0,0002		0,20		1,80												





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															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,07	6,53	0,12	59,48		0,01	36,00		0,01	1,35	2,70	2,16		2,70	0,02
СОЛЬ	0,0009	0,0009										348,39	0,08	3,31	0,20	0,68	0,03
<b>Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ</b>																	
ЗЕЛЕНЬ	0,0010	0,0008	0,02		0,05	0,30				0,75		0,32	2,51	1,67	0,53	0,70	0,01
<b>Итого по блюду:</b>			4,83	7,05	28,75	199,71		0,04	36,00	4,25	0,79	385,81	132,16	22,16	18,12	55,17	0,94
<b>ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)</b>																	
<b>Выход:200</b>																	
ВОДА	0,1500	0,1500															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	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>			31,58	34,66	105,97	862,54	0,40	0,53	124,77	37,95	6,76	1922,23	1067,06	312,62	104,71	466,64	5,33
<b>Итого по меню:</b>			65,55	77,14	196,46	1743,27	0,68	1,32	523,16	59,54	8,96	3684,72	1847,92	863,68	184,52	1046,79	12,97



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																
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																		
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	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0056	0,0056			5,59	22,36						0,06	0,17	0,17			0,02	
ЯЙЦО	0,0050	0,0050	0,64	0,58	0,04	7,86			12,50		0,01	6,70	7,00	2,75	0,60	9,60	0,13	
<b>Итого по блюду:</b>			5,00	5,39	38,71	223,18	0,07	0,06	39,10	0,02	0,58	88,99	68,23	18,49	7,83	52,20	0,67	
<b>Итого : ЗАВТРАК</b>			33,97	42,48	90,49	880,73	0,28	0,79	398,19	21,59	2,20	1762,49	780,86	551,06	79,81	580,15	7,64	
<b>ОБЕД.</b>																		
<b>САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ</b>	<b>Выход:60</b>																	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С 1 МАРТА	0,0632	0,0360	0,72	0,14	5,87	27,65	0,94	0,19		7,20	0,47	1,80	204,48	3,60	8,28	20,88	0,32	
ЛУК РЕПКА	0,0078	0,0066	0,09	0,01	0,54	2,65				0,66	0,01	0,26	11,55	2,05	0,92	3,83	0,05	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,0030		3,00		26,97											0,06	
МОРКОВЬ ВАРЕНАЯ С 1 ЯНВАРЯ	0,0089	0,0066	0,09	0,01	0,46	2,22				0,25	0,05	1,12	10,16	1,78	2,24	3,37	0,04	
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0120	0,0078	0,06	0,01	0,13	0,85				0,39	0,01	86,66	11,00	1,79	1,09	1,87	0,05	
СОЛЬ	0,0005	0,0005										185,81	0,04	1,77	0,11	0,36	0,01	
<b>Итого по блюду:</b>			0,96	3,17	7,00	60,34	0,04	0,03		8,50	0,54	275,65	237,23	10,99	12,64	30,37	0,47	
<b>СУП-КРЕМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ</b>	<b>Выход:250</b>																	
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0625	0,0500	0,90	0,05	2,35	13,45	0,02	0,02		22,50	0,35	6,50	150,00	24,00	8,00	15,50	0,30	
ВОДА	0,0875	0,0875																
МОЛОКО	0,0250	0,0250	0,73	0,63	1,20	13,33	0,01	0,04		0,23	0,03	13,00	38,00	31,50	3,75	23,75	0,03	
МОЛОКО	0,1250	0,1250	3,63	3,13	6,00	66,63	0,05	0,19		1,13	0,13	65,00	190,00	157,50	18,75	118,75	0,13	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0063	0,0063	0,68	0,08	4,37	20,91	0,01				0,08	0,19	7,63	1,13	1,00	5,38	0,08	
СОЛЬ	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03	
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	
<b>Итого по блюду:</b>			5,99	8,42	14,00	155,63	0,09	0,26	25,00	23,86	0,60	472,73	387,60	219,31	31,72	166,01	0,58	
<b>ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР</b>	<b>Выход:80</b>																	
МЯСО ПТИЦЫ 1К	0,1371	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	0,0126	0,0126	0,99	0,13	6,07	29,54	0,02	0,01			0,20	47,52	16,72	2,89	4,15	10,94	0,25	
ЯЙЦО	0,0069	0,0069	0,87	0,79	0,05	10,77		0,03	17,14		0,01	9,19	9,60	3,77	0,82	13,17	0,17	
МОЛОКО	0,0171	0,0171	0,50	0,43	0,82	9,14	0,01	0,03		0,15	0,02	8,91	26,06	21,60	2,57	16,29	0,02	
СОЛЬ	0,0009	0,0009										353,81	0,08	3,36	0,20	0,69	0,03	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0057	0,0057	0,05	4,14	0,07	37,76	0,01	22,86		0,01	0,86	1,71	1,37			1,71	0,01	
<b>Итого по блюду:</b>			13,52	15,06	7,01	217,78	0,08	0,17	63,77	1,34	3,87	461,89	194,42	41,31	19,03	137,89	1,25	
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ</b>	<b>Выход:150</b>																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0368	0,0368	4,04	0,48	25,91	124,10	0,06	0,01			0,44	1,10	45,20	6,98	5,88	31,97	0,59	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0280	0,0210	0,27	0,02	1,45	7,08	0,01	0,01		1,05	0,21	4,41	42,00	5,67	7,98	11,55	0,15	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0036	0,0036	0,17		0,68	3,43	0,01	0,01		1,62	0,07	0,54	31,50	0,72	1,80	2,45	0,08	
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК	0,0119	0,0083	0,26	0,02	0,54	3,32	0,01			0,83	0,06	29,70	8,17	1,65	1,73	5,12	0,06	

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															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,07	6,53	0,12	59,48		0,01	36,00		0,01	1,35	2,70	2,16		2,70	0,02
СОЛЬ	0,0009	0,0009										348,39	0,08	3,31	0,20	0,68	0,03
<b>Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ</b>																	
ЗЕЛЕНЬ	0,0010	0,0008	0,02		0,05	0,30				0,75		0,32	2,51	1,67	0,53	0,70	0,01
<b>Итого по блюду:</b>			4,83	7,05	28,75	197,01	0,04	36,00	4,25	0,79	385,81	132,16	22,16	18,12	55,17	0,94	
<b>ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)</b>																	
<b>Выход:200</b>																	
ВОДА	0,1500	0,1500															
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97							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>			31,58	34,66	105,97	862,54	0,40	0,53	124,77	37,95	6,76	1922,23	1067,06	312,62	104,71	466,64	5,33
<b>Итого по меню:</b>			65,55	77,14	196,46	1743,27	0,68	1,32	523,16	59,54	8,96	3684,72	1847,92	863,68	184,52	1046,79	12,97



НП "Лидер"



День 6 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>														
№181/П2 008	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г*	200	21,18	22,95	18,55	365,46	0,26	0,23	24,15		1,56	261,52	50,17	3,88
№246/П 2008	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60	0,42	0,06	1,14	6,79	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
№289/П2 008	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
№115/П2 013	ХЛЕБ 2 КУС.	60	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
№592/П2 013	ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	5,80	4,49	47,74	254,57	0,09	0,05	0,36	8,38	15,66	56,79	10,30	0,80
<b>Итого по подменю:</b>			32,79	28,50	117,74	858,97	0,40	0,38	228,71	8,38	83,67	397,61	89,67	7,16

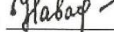
**ОБЕД.**

№32/ П2008	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,96	3,17	7,00	60,35	0,05	0,03	8,50		10,99	30,37	12,65	0,48
№23/Дие т.сборни	СУП-КРЕМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	5,98	8,41	14,00	155,61	0,09	0,25	23,85	25,00	219,31	166,00	31,72	0,57
№415/П2 013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	80	13,52	15,05	7,02	217,78	0,08	0,14	1,18	55,80	36,15	120,64	16,66	1,09
№125/П2 008	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,83	7,04	28,74	197,70	0,09	0,05	4,25	36,00	22,17	55,16	18,12	0,93
№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	77,29	0,01	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			31,57	34,63	105,97	962,58	0,39	0,49	37,78	116,80	306,27	440,57	94,75	4,80
Итого по меню:			64,36	63,13	223,71	121,49	0,79	0,87	266,49	125,18	389,94	838,18	184,42	11,96

Директор  / /

Зав. производством 

Калькулятор  / Наварич Т.С. /



НП "Лидер"

День 6 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	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
<b>ЗАВТРАК</b>																		
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г*</b>	<b>Выход:200</b>																	
ГОВЯДИНА П/Ф	0,1040	0,1009	18,77	16,15		220,33	0,06	0,15				4,74	65,59	328,96	9,08	22,20	189,71	2,72
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,1727	0,1036	2,07	0,41	16,89	79,56	0,32	0,07		20,73	1,35	5,18	588,65	10,36	23,84	60,11		0,93
ЛУК РЕПКА	0,0159	0,0136	0,19	0,03	1,12	5,48	0,01			1,36	0,03	0,55	23,86	4,23	1,91	7,91		0,11
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0064	0,0064		6,36		57,22											0,13	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0025	0,0025	0,12		0,48	2,42				1,15	0,05	0,38	22,27	0,51	1,27	1,73		0,06
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ												563,23	0,13	5,35	0,32	1,09		0,04
СОЛЬ	0,0015	0,0015																
<b>Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ</b>																		
ЗЕЛЕНЬ	0,0012	0,0009	0,02		0,06	0,36				0,91	0,01	0,39	3,05	2,03	0,64	0,85		0,01
<b>Итого по блюду:</b>			21,17	22,95	18,55	365,46	0,19	0,22		24,15	6,18	635,32	966,92	31,56	50,18	261,53		3,87
<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>НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>Выход:200</b>																	
ШИПОВНИК	0,0200	0,0200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06		200,00	0,24	2,20	10,00	12,00	3,40	3,40		0,60
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45				0,05
ВОДА ДЛЯ ВИТАМИНИЗИРОВАННОГО	0,2300	0,2300																
<b>Итого по блюду:</b>			0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06		200,00	0,24	2,35	10,45	12,45	3,40	3,40		0,65
<b>ХЛЕБ 2 КУС.</b>	<b>Выход:60</b>																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	0,0300	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01				0,24	131,10	46,50	6,90	7,50	31,80	0,93
<b>Итого по блюду:</b>			4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03				0,72	244,50	86,40	13,80	17,40	57,90	1,53
<b>ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА</b>	<b>Выход:60</b>																	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ (НА ПОДПЫЛ)	0,0020	0,0020	0,22	0,03	1,40	6,69						0,02	0,06	2,44	0,36	0,32	1,72	0,02
КОНФИТЮР	0,0150	0,0150	0,06		9,80	39,42				0,36	0,03	0,30	22,80	1,80	1,35	2,70		0,06
САХАРНАЯ ПУДРА	0,0030	0,0030	0,02			0,07												
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0003	0,0003		0,25		2,25											0,01	
ЯЙЦО	0,0002	0,0002	0,02	0,02		0,24			0,37			0,20	0,21	0,08	0,02	0,29		
<b>Вх. рецепт: ПФ ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ СДОБНОЕ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ</b>																		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0452	0,0452	4,88	0,59	31,59	151,19	0,08	0,02				0,54	1,36	55,14	8,14	7,23	38,87	0,54
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0048	0,0048			4,79	19,16						0,05	0,14	0,14				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																
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0032	0,0032			3,20	28,77											0,06	
ЯЙЦО	0,0032	0,0032	0,41	0,37	0,02	5,03		0,01	8,00			0,01	4,29	4,48	1,76	0,38	6,14	0,08
СОЛЬ	0,0008	0,0008											309,68	0,07	2,94	0,18	0,60	0,02
ДРОЖИ	0,0016	0,0016	0,20	0,04	0,14	1,75	0,01	0,01				0,18	0,34	9,44	0,43	0,82	6,40	0,05
ВОДА	0,0232	0,0232																
УЛУЧШИТЕЛЬ ТЕСТА	0,0003	0,0003																
<b>Итого по блюду:</b>			5,81	4,50	47,74	254,57	0,09	0,04	8,37		0,36	0,78	316,28	94,72	15,65	10,30	56,79	0,78
<b>Итого : ЗАВТРАК</b>			32,79	28,51	117,74	858,97	0,34	0,17	41,37	228,71	8,04	1202,65	1276,09	83,66	89,68	397,62	7,13	

**ОБЕД.**

**САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ**

**Выход:60**

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С 1 МАРТА	0,0632	0,0360	0,72	0,14	5,87	27,65	0,04			7,20	0,47	1,80	204,48	3,60	8,28	20,88	0,32
ЛУК РЕПКА	0,0078	0,0066	0,09	0,01	0,54	2,65				0,66	0,01	0,26	11,55	2,05	0,92	3,83	0,05
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0030	0,0030			3,00	26,97											0,06
МОРКОВЬ ВАРЕНАЯ С 1 ЯНВАРЯ	0,0089	0,0066	0,09	0,01	0,46	2,22				0,25	0,05	1,12	10,16	1,78	2,24	3,37	0,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0120	0,0078	0,06	0,01	0,13	0,85				0,39	0,01	86,66	11,00	1,79	1,09	1,87	0,05
СОЛЬ	0,0005	0,0005										185,81	0,04	1,77	0,11	0,36	0,01
<b>Итого по блюду:</b>			0,96	3,17	7,00	60,34	0,04	0,03		8,50	0,54	275,65	237,23	10,99	12,64	30,37	0,47

**СУП-КРЕМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ**

**Выход:250**

КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0625	0,0500	0,90	0,05	2,35	13,45	0,02	0,02		22,50	0,35	6,50	150,00	24,00	8,00	15,50	0,30
ВОДА	0,0875	0,0875															
МОЛОКО	0,0250	0,0250	0,73	0,63	1,20	13,33	0,01	0,04		0,23	0,03	13,00	38,00	31,50	3,75	23,75	0,03
МОЛОКО	0,1250	0,1250	3,63	3,13	6,00	66,63	0,05	0,19		1,13	0,13	65,00	190,00	157,50	18,75	118,75	0,13
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0063	0,0063	0,68	0,08	4,37	20,91	0,01			0,08	0,19	7,63	1,13	1,00	5,38	0,08	
СОЛЬ	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
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
<b>Итого по блюду:</b>			5,99	8,42	14,00	155,63	0,09	0,26	25,00	23,86	0,60	472,73	387,60	219,31	31,72	166,01	0,58

**ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР**

**Выход:80**

МЯСО ПТИЦЫ 1К	0,1371	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	0,0126	0,0126	0,99	0,13	6,07	29,54	0,02	0,01			0,20	47,52	16,72	2,89	4,15	10,94	0,25
ЯЙЦО	0,0069	0,0069	0,87	0,79	0,05	10,77			17,14		0,01	9,19	9,60	3,77	0,82	13,17	0,17
МОЛОКО	0,0171	0,0171	0,50	0,43	0,82	9,14	0,01	0,03		0,15	0,02	8,91	26,06	21,60	2,57	16,29	0,02
СОЛЬ	0,0009	0,0009										353,81	0,08	3,36	0,20	0,69	0,03
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0057	0,0057	0,05	4,14	0,07	37,76		0,01	22,86		0,01	0,86	1,71	1,37		1,71	0,01
<b>Итого по блюду:</b>			13,52	15,06	7,01	217,78	0,08	0,17	63,77	1,34	3,87	461,89	194,42	41,31	19,03	137,89	1,25

**МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ**

**Выход:150**

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	0,0368	0,0368	4,04	0,48	25,91	124,10	0,06	0,01			0,44	1,10	45,20	6,98	5,88	31,97	0,59
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0280	0,0210	0,27	0,02	1,45	7,08	0,01	0,01		1,05	0,21	4,41	42,00	5,67	7,98	11,55	0,15
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0036	0,0036	0,17		0,68	3,43	0,01	0,01		1,62	0,07	0,54	31,50	0,72	1,80	2,45	0,08

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																
ЗЕЛЕНЬ ГРОШЕК	0,0119	0,0093	0,26	0,02	0,54	3,32	0,01			0,83	0,06	29,70	8,17	1,65	1,73	5,12	0,06	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0090	0,0090	0,07	6,53	0,12	59,48		0,01	36,00		0,01	1,35	2,70	2,16			2,70	0,02
СОЛЬ	0,0009	0,0009										348,39	0,08	3,31	0,20		0,68	0,03
<b>Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ</b>																		
ЗЕЛЕНЬ	0,0010	0,0008	0,02		0,05	0,30				0,75		0,32	2,51	1,67	0,53	0,70	0,01	
<b>Итого по блюду:</b>			4,83	7,05	28,75	197,71	0,09	0,04	36,00	4,25	0,79	385,81	132,16	22,16	18,12	55,17	0,94	
<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>			31,58	34,66	105,97	862,54	0,40	0,53	124,77	37,95	6,76	1922,23	1067,06	312,62	104,71	466,64	5,33	
<b>Итого по меню:</b>			64,37	63,17	223,71	1721,51	0,79	0,89	133,14	266,66	14,80	3124,88	2343,15	396,28	194,39	864,26	12,46	

