

НП "Лидер"

Утверждаю"

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
таб.№1/2 008	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 150/5	150/5	5,51	5,90	28,38	188,5	0,12	0,12	0,66	20,5	23,68	186,39	27,89	0,71
№298/П2 008	ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200	2,32	2,00	16,81	94,58	0,02	0,10	0,48	8,00	96,39	72,00	11,20	0,12
№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
№570/П2 0013	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ.	75	4,15	2,69	40,98	204,74	0,08	0,07	5,65	17,78	30,95	52,26	11,93	1,75
Итого по подменю:			15,93	11,09	110,32	605,47	0,28	0,33	6,79	45,78	261,02	343,15	58,02	3,13

ОБЕД.

№1/П200 8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60Г	60	0,75	6,10	4,34	75,25	0,03	0,02	5,95		15,20	25,18	11,48	0,49
№63/200 8	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,92	5,95	8,99	97,22	0,06	0,06	31,02	7,50	43,01	48,98	21,42	0,78
№211П20 08	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150	27,28	29,39	27,18	482,32	0,16	0,22	5,24	52,57	31,89	273,75	47,73	2,22
№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 40Г	40г.	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			37,23	42,60	96,75	919,79	0,35	0,34	46,21	60,07	121,30	430,31	104,23	7,97

Итого по меню: 53,16 53,69 207,07 1525,26 0,63 0,67 53,00 105,85 382,32 773,46 162,25 11,10

Директор  / /

Зав. производством  / /

Калькулятор  / Наварич Т.С. /



НП "Лидер"

День 7

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

Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
	Брутто	Нетто															
ЗАВТРАК																	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 150/5 Выход:150/5																	
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
Вх. рецепт: ПФ КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С/САХ																	
ВОДА	0,0492	0,0492															
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	0,0333	0,0333	3,33	0,43	21,78	104,33	0,03	0,11			0,90	5,00	68,27	26,64	16,65	114,22	0,60
МОЛОКО	0,0738	0,0738	2,14	1,85	3,54	39,34				0,66	0,07	38,38	112,18	92,99	11,07	70,11	0,07
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0030	0,0030			2,99	11,98						0,03	0,09	0,09			0,01
СОЛЬ	0,0008	0,0008										290,33	0,07	2,76	0,17	0,56	0,02
Итого по блюду:			5,51	5,91	28,38	188,70	0,12	0,15	20,00	0,66	0,98	334,49	182,11	123,68	27,89	186,39	0,71
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008) Выход:200																	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0130	0,0130			12,97	51,90						0,13	0,39	0,39			0,04
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ	0,0800	0,0800	2,32	2,00	3,84	42,64	0,02	0,10	8,00	0,48	0,08	40,00	116,80	96,00	11,20	72,00	0,08
ВОДА	0,0670	0,0670															
Вх. рецепт: ПФ ЧАЙ ЗАВАРКА №301/П2008																	
ЧАЙ "ЛИПТОН" 1/250	0,0002	0,0002															
ВОДА	0,0432	0,0432															
Итого по блюду:			2,32	2,00	16,81	94,54	0,02	0,10	8,00	0,48	0,08	40,13	117,19	96,39	11,20	72,00	0,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г Выход:50																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0500	0,0500	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			0,80	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Итого по блюду:			3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			0,80	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ. Выход:75																	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0270	0,0270	2,92	0,35	18,87	90,32	0,05	0,01			0,32	0,81	32,94	4,86	4,32	23,22	0,32
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0011	0,0011			1,05	4,19						0,01	0,03	0,03			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0014	0,0014	0,01	0,98	0,02	8,92			5,40			0,20	0,41	0,32		0,41	
ЯЙЦО	0,0030	0,0030	0,38	0,35	0,02	4,71		0,01	7,50			4,02	4,20	1,65	0,36	5,76	0,08
ДРОЖЖИ	0,0009	0,0009	0,11	0,02	0,08	0,98	0,01	0,01			0,10	0,19	5,31	0,24	0,46	3,60	0,03
МОЛОКО	0,0104	0,0104	0,30	0,26	0,50	5,52				0,09	0,01	5,38	15,73	13,04	1,55	9,83	0,01
ЯБЛОКИ	0,0555	0,0555	0,22	0,22	5,44	24,64	0,02	0,01		5,55	0,17	14,43	154,29	8,88	5,00	6,11	1,22
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
ЯЙЦО	0,0015	0,0015	0,19	0,17	0,01	2,36		0,01	3,75			2,01	2,10	0,83	0,18	2,88	0,04
СМЕТАНА	0,0008	0,0008	0,02	0,11	0,03	1,20			1,13			0,26	0,82	0,65	0,06	0,45	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0002	0,0002		0,22		2,02											
Итого по блюду:			4,15	2,68	40,99	204,74	0,08	0,07	17,78	5,64	0,61	27,46	216,28	30,95	11,93	52,26	1,75



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 : ЗАВТРАК			15,93	11,09	110,33	605,48	0,30	0,35	45,78	6,78	2,47	591,08	582,08	262,52	67,52	354,15	3,58
ОБЕД.																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60Г			Выход:60														
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С 1 МАРТА	0,0221	0,0126	0,25	0,05	2,05	9,68	0,02	0,01		2,52	0,16	0,63	71,57	1,26	2,90	7,31	0,11
МОРКОВЬ ВАРЕНАЯ С 1 ЯНВАРЯ	0,0080	0,0060	0,08	0,01	0,41	2,02				0,23	0,05	1,02	9,24	1,62	2,04	3,06	0,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0228	0,0180	0,14	0,02	0,31	1,46				0,90	0,02	199,98	25,38	4,14	2,52	4,32	0,11
СВЕКЛА ВАРЕНАЯ С 1 ЯНВАРЯ	0,0123	0,0090	0,13	0,01	0,79	3,78				0,80	0,02	4,41	30,78	4,05	2,34	4,59	0,15
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
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99		53,95											0,12
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ																	
ЗЕЛЕНЬ	0,0008	0,0006	0,02		0,04	0,24				0,60		0,26	2,01	1,34	0,42	0,56	0,01
Итого по блюду:			0,75	6,10	4,34	75,26	0,02	0,01		5,95	0,27	206,66	154,73	15,20	11,48	25,18	0,49
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ			Выход:250/5														
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0500	0,0300	0,60	0,12	4,89	23,04	0,04	0,02		6,00	0,39	1,50	170,40	3,00	6,90	17,40	0,27
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
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
ЛУК РЕПКА	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ																	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96											0,10
ВОДА	0,2000	0,2000															
СОЛЬ	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
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:			1,93	5,96	8,99	97,23	0,08	0,06	7,50	31,02	0,88	399,78	366,79	43,01	21,42	48,98	0,78
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г			Выход:150														
МЯСО ПТИЦЫ 1К	0,1482	0,1314	24,58	21,16		288,75	0,12	0,20	52,57	2,63	8,02	92,00	310,17	18,40	24,97	210,29	1,71
КРУПА РИС	0,0350	0,0350	2,45	0,35	25,90	116,55	0,03	0,01			0,56	4,20	35,00	2,80	17,50	52,50	0,35
ВОДА	0,0743	0,0743															
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0105	0,0079	0,10	0,01	0,54	2,65		0,01		0,39	0,08	1,65	15,71	2,12	2,99	4,32	0,05
ЛУК РЕПКА	0,0157	0,0079	0,11	0,02	0,64	3,16				0,79	0,02	0,31	13,75	2,44	1,10	4,56	0,06
СОЛЬ	0,0008	0,0008										309,68	0,07	2,94	0,18	0,60	0,02
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0079	0,0079		7,85		70,64											0,16
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ																	
ЗЕЛЕНЬ	0,0019	0,0014	0,04	0,01	0,09	0,57				1,43	0,01	0,61	4,79	3,19	1,00	1,33	0,02
Итого по блюду:			27,28	29,40	27,17	482,32	0,15	0,22	52,57	5,24	8,69	408,45	379,49	31,89	47,74	273,76	2,21
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



НП "Лидер"



День 7 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		В2	С	К	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
№187/П2008	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,99	13,95	4,93	201,230	0,07	0,17	0,30	11,42	167,40	22,15	2,05	
№239/П2008	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г	150	3,02	5,49	24,29	158,66	0,18	0,11	29,70	27,00	20,89	89,06	34,42	1,39
260/П2008	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	50	1,20	3,60	4,55	55,37	0,02	0,04	0,61	16,60	32,34	29,81	7,15	0,15
№257/П2008	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
№280/2008	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
№115/П2013	ХЛЕБ 2 КУС.	60	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
Итого по подмену:			25,70	24,00	99,82	718,53	0,41	0,45	35,45	55,02	214,04	428,65	139,66	20,25
ОБЕД.														
№1/П2008	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60Г	60	0,75	6,10	4,34	75,25	0,03	0,02	5,95		15,20	25,18	11,48	0,49
№63/2008	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,92	5,95	8,99	97,22	0,06	0,06	31,02	7,50	43,01	48,98	21,42	0,78
№211/П2008	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150	27,28	29,39	27,18	482,32	0,16	0,22	5,24	52,57	31,89	273,75	47,73	2,22
№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 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 подмену: 37,23 42,60 96,75 183,75 0,35 0,34 46,21 60,07 121,30 430,31 104,23 7,97

Итого по меню: 62,93 66,60 196,57 183,32 0,76 0,79 81,66 115,09 335,34 858,96 243,89 28,22

Директор



Зав. производством



Калькулятор Наварич Т.С. / Наварич Т.С. /



НП "Лидер"

День 7 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	K,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
ЗАВТРАК																		
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	Выход:80																	
ГОВЯДИНА П/Ф	0,0686	0,0640	11,90	10,24		139,18	0,04	0,10				3,01	41,60	208,64	5,76	14,08	120,32	1,73
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0023	0,0023		2,29		20,57												0,05
МОЛОКО	0,0331	0,0331	0,96	0,83	1,59	17,67				0,30	0,03	17,23	50,38	41,76	4,97	31,49	0,03	
СОЛЬ	0,0013	0,0013										503,23	0,12	4,78	0,29	0,98	0,04	
ЯЙЦО	0,0046	0,0046	0,58	0,53	0,03	7,18		0,02	11,42			6,12	6,40	2,51	0,55	8,77	0,11	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0069	0,0069	0,54	0,07	3,31	16,11	0,01					0,11	25,92	9,12	1,58	2,26	5,96	0,14
Итого по блюду:			13,98	13,96	4,93	201,31	0,06	0,17	11,42	0,30	3,16	594,10	274,66	56,39	22,15	167,57	2,05	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г	Выход:150																	
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,2475	0,1485	2,97	0,59	24,21	114,05	0,18	0,10		29,70	1,93	7,43	843,48	14,85	34,16	86,13	1,34	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0068	0,0068	0,05	4,89	0,09	44,61		0,01	27,00			1,01	2,03	1,62		2,03	0,01	
СОЛЬ	0,0012	0,0012										464,52	0,11	4,42	0,26	0,90	0,03	
Итого по блюду:			3,02	5,48	24,30	158,66	0,18	0,11	27,00	29,70	1,94	472,96	845,62	20,89	34,42	89,06	1,38	
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	Выход:50																	
Вх. рецепт: ПФ СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ																		
МОЛОКО	0,0210	0,0210	0,61	0,53	1,01	11,19	0,01	0,03		0,19	0,02	10,92	31,92	26,46	3,15	19,95	0,02	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0042	0,0042	0,45	0,05	2,90	13,88	0,01					0,05	0,12	5,06	0,75	0,66	3,57	0,05
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0042	0,0042	0,03	3,01	0,05	27,43			16,60			0,62	1,25	1,00		1,25	0,01	
ВОДА	0,0210	0,0210																
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0113	0,0085	0,11	0,01	0,59	2,86	0,01	0,01		0,43	0,09	1,79	17,00	2,30	3,23	4,68	0,06	
СОЛЬ	0,0005	0,0005										193,55	0,05	1,84	0,11	0,38	0,01	
Итого по блюду:			1,20	3,60	4,55	55,36	0,03	0,04	16,60	0,62	0,16	207,00	55,28	32,35	7,15	29,83	0,15	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г	Выход:60																	
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0667	0,0600	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01		3,00	0,06	666,60	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36	
Итого по блюду:			0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01		3,00	0,06	666,60	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36	
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	Выход:200																	
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	
Итого по блюду:			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	
ХЛЕБ 2 КУС.	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																
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 40Г Выход:40г.																		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24
	Итого по блюду:		3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24
	Итого : ОБЕД.		37,24	42,62	96,74	919,81	0,37	0,34	60,07	46,21	11,00	1352,89	1256,21	122,50	111,84	439,12	8,32	
	Итого по меню:		62,93	66,62	196,57	1638,34	0,78	0,79	115,09	81,67	18,42	3546,02	3422,48	336,54	251,50	867,80	28,56	



Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг	
	Брутто	Нетто																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0300	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
Итого по блюду:			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
Итого : ЗАВТРАК			25,69	24,00	99,83	718,53	0,41	0,15	55,02	35,46	7,42	2193,13	2166,27	214,04	139,66	428,68	20,24	

ОБЕД.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60Г Выход:60

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С 1 МАРТА	0,0221	0,0126	0,25	0,05	2,05	9,68						2,52	0,16	0,63	71,57	1,26	2,90	7,31	0,11
МОРКОВЬ ВАРЕНАЯ С 1 ЯНВАРЯ	0,0080	0,0060	0,08	0,01	0,41	2,02						0,23	0,05	1,02	9,24	1,62	2,04	3,06	0,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0228	0,0180	0,14	0,02	0,31	1,96						0,90	0,02	199,98	25,38	4,14	2,52	4,32	0,11
СВЕКЛА ВАРЕНАЯ С 1 ЯНВАРЯ	0,0123	0,0090	0,13	0,01	0,79	3,79						0,80	0,02	4,41	30,78	4,05	2,34	4,59	0,15
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
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99		53,95													0,12
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ																			
ЗЕЛЕНЬ	0,0008	0,0006	0,02		0,04	0,24						0,60		0,26	2,01	1,34	0,42	0,56	0,01
Итого по блюду:			0,75	6,10	4,34	75,26	0,02	0,01				5,95	0,27	206,66	154,73	15,20	11,48	25,18	0,49

СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ Выход:250/5

КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0500	0,0300	0,60	0,12	4,89	23,04	0,04	0,02				6,00	0,39	1,50	170,40	3,00	6,90	17,40	0,27
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
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
ЛУК РЕПКА	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01					1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ																			
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96													0,10
ВОДА	0,2000	0,2000																	
СОЛЬ	0,0010	0,0010												387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
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:			1,93	5,96	8,99	97,23	0,08	0,06	7,50	31,02	0,88	399,78	366,79	43,01	21,42	48,98	0,78		

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г Выход:150

МЯСО ПТИЦЫ 1К	0,1482	0,1314	24,58	21,16		288,75	0,12	0,20	52,57	2,63	8,02	92,00	310,17	18,40	24,97	210,29	1,71		
КРУПА РИС	0,0350	0,0350	2,45	0,35	25,90	116,55	0,03	0,01				0,56	4,20	35,00	2,80	17,50	52,50	0,35	
ВОДА	0,0743	0,0743																	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0105	0,0079	0,10	0,01	0,54	2,65		0,01				0,39	0,08	1,65	15,71	2,12	2,99	4,32	0,05
ЛУК РЕПКА	0,0157	0,0079	0,11	0,02	0,64	3,16						0,79	0,02	0,31	13,75	2,44	1,10	4,56	0,06
СОЛЬ	0,0008	0,0008												309,68	0,07	2,94	0,18	0,60	0,02
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0079	0,0079		7,85		70,64													0,16
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ																			
ЗЕЛЕНЬ	0,0019	0,0014	0,04	0,01	0,09	0,57						1,43	0,01	0,61	4,79	3,19	1,00	1,33	0,02
Итого по блюду:			27,28	29,40	27,17	482,32	0,15	0,22	52,57	5,24	8,69	408,45	379,49	31,89	47,74	273,76	2,21		



НП "Лидер"

Утверждаю

День 7

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№178/П2 008	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/50	80/50	7,61	8,72	8,87	144,40	0,05	0,08	23,41	19,14	36,51	90,67	19,66	1,39
241/2008	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,23	5,96	21,71	153,37	0,16	0,13	25,40	27,00	45,88	97,16	32,55	1,20
№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
№315/П2 008	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,60	4,69	36,86	208,06	0,07	0,05	0,05	30,00	17,92	48,29	7,42	0,61
Итого по подменю:			20,13	21,67	98,74	670,87	0,35	0,38	49,34	84,14	203,60	334,22	80,73	3,92

ОБЕД.

№1/П200 8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60Г	60	0,75	6,10	4,34	75,25	0,03	0,02	5,95		15,20	25,18	11,48	0,49
№63/200 8	СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,92	5,95	8,99	97,22	0,06	0,06	31,02	7,50	43,01	48,98	21,42	0,78
№211/П2 008	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150	27,28	29,39	27,18	482,32	0,16	0,22	5,24	52,57	31,89	273,75	47,73	2,22
№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 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:	37,23	42,60	96,75	919,79	0,35	0,34	46,21	60,07	121,30	430,31	104,23	7,97
		Итого по меню:	57,36	64,27	195,49	1590,66	0,70	0,72	95,55	144,21	324,90	764,53	184,96	11,89

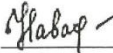
Директор



Зав. производством



Калькулятор



/ Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 7

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	K,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг		
	Брутто	Нетто																	
ЗАВТРАК																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/50																			
Выход: 80/50																			
ГОВЯДИНА П/Ф	0,0344	0,0320	5,95	5,12		69,89	0,02	0,05				1,50	20,80	104,32	2,88	7,04	60,16	0,86	
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0594	0,0480	0,86	0,05	2,26	2,91	0,01	0,02		21,60		0,34	6,24	144,00	23,04	7,68	14,88	0,29	
КРУПА РИС	0,0040	0,0040	0,28	0,04	2,96	13,34						0,06	0,48	4,00	0,32	2,00	6,00	0,04	
ЛУК РЕПКА	0,0057	0,0046	0,06	0,01	0,37	1,84				0,46		0,01	0,18	8,00	1,42	0,64	2,65	0,04	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0023	0,0023	0,02	1,66	0,03	15,11			9,14				0,34	0,69	0,55		0,69		
СОЛЬ	0,0013	0,0013											503,23	0,12	4,78	0,29	0,98	0,04	
Вх. рецепт: ПФ СОУС ТОМАТНЫЙ №265/П2008																			
ВОДА	0,0425	0,0425																	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0025	0,0025	0,27	0,03	1,75	8,36						0,03	0,08	3,05	0,45	0,40	2,15	0,03	
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	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0030	0,0030	0,14		0,57	2,86		0,01		1,35		0,06	0,45	26,25	0,60	1,50	2,04	0,07	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0009	0,0009			0,90	3,59							0,01	0,03	0,03				
СОЛЬ	0,0005	0,0005											193,55	0,05	1,84	0,11	0,38	0,01	
Итого по блюду:			7,60	8,72	8,87	144,40	0,03	0,08	19,14	23,41	2,00	725,74	291,26	36,51	19,66	90,68	1,39		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ																			
Выход: 150																			
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,2100	0,1260	2,52	0,50	20,54	96,77	0,15	0,09		25,20		1,64	6,30	715,68	12,60	28,98	73,08	1,13	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0068	0,0068	0,05	4,89	0,09	44,61		0,01	27,00			0,01	1,01	2,03	1,62		2,03	0,01	
МОЛОКО	0,0237	0,0225	0,65	0,56	1,08	11,99	0,01	0,03		0,20		0,02	11,70	34,20	28,35	3,38	21,38	0,02	
СОЛЬ	0,0009	0,0009											348,39	0,08	3,31	0,20	0,68	0,03	
Итого по блюду:			3,22	5,95	21,71	153,37	0,16	0,13	27,00	25,40	1,67	367,40	751,99	45,88	32,56	97,17	1,19		
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	



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															
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0340	0,0340	3,67	0,44	23,77	113,73	0,06	0,01			0,41	1,02	41,48	6,12	5,44	29,24	0,41
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0010	0,0010	0,11	0,01	0,70	3,35					0,01	0,03	1,22	0,18	0,16	0,86	0,01
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0100	0,0100			9,98	39,92						0,10	0,30	0,30			0,03
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0020	0,0020			2,00	7,98						0,02	0,06	0,06			0,01
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,04	3,63	0,07	33,05	0,01	0,01	20,00		0,01	0,75	1,50	1,20		1,50	0,01
МОЛОКО	0,0050	0,0050	0,14	0,13	0,24	2,47	0,01	0,01	0,05	0,01	2,60	7,60	6,30	0,75	4,75		0,01
ЯЙЦО	0,0020	0,0020	0,25	0,23	0,01	3,41	0,01	0,01	0,00		2,68	2,80	1,10	0,24	3,84		0,05
ЯЙЦО	0,0020	0,0020	0,25	0,23	0,01	3,41	0,01	0,01	0,00		2,68	2,80	1,10	0,24	3,84		0,05
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
СОЛЬ	0,0004	0,0004									135,48	0,03	1,29	0,08	0,26		0,01
ВАНИЛИН																	
ВОДА	0,0115	0,0115															
Итого по блюду:			4,59	4,70	36,87	208,07	0,07	0,06	30,00	0,05	0,55	145,57	63,69	17,92	7,42	48,29	0,62
Итого : ЗАВТРАК			20,10	21,67	98,75	670,88	0,33	0,39	84,14	49,34	4,78	1392,24	1264,03	203,60	80,74	334,24	3,92

ОБЕД.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60Г Выход:60

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С 1 МАРТА	0,0221	0,0126	0,25	0,05	2,05	9,68	0,02	0,01		2,52	0,16	0,63	71,57	1,26	2,90	7,31	0,11
МОРКОВЬ ВАРЕНАЯ С 1 ЯНВАРЯ	0,0080	0,0060	0,08	0,01	0,41	2,02				0,23	0,05	1,02	9,24	1,62	2,04	3,06	0,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0228	0,0180	0,14	0,02	0,31	1,96				0,90	0,02	199,98	25,38	4,14	2,52	4,32	0,11
СВЕКЛА ВАРЕНАЯ С 1 ЯНВАРЯ	0,0123	0,0090	0,13	0,01	0,79	3,79				0,80	0,02	4,41	30,78	4,05	2,34	4,59	0,15
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
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060			5,99	53,95											0,12
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ										0,60		0,26	2,01	1,34	0,42	0,56	0,01
ЗЕЛЕНЬ	0,0008	0,0006	0,02		0,04	0,24											
Итого по блюду:			0,75	6,10	4,34	75,26	0,02	0,01		5,95	0,27	206,66	154,73	15,20	11,48	25,18	0,49

СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ Выход:250/5

КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0500	0,0300	0,60	0,12	4,89	23,04	0,04	0,02		6,00	0,39	1,50	170,40	3,00	6,90	17,40	0,27
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
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
ЛУК РЕПКА	0,0120	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01			1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ																	0,10
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96											
ВОДА	0,2000	0,2000										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
СОЛЬ	0,0010	0,0010															0,01
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										1,00	0,01	0,43	3,35	2,23	0,70	0,93	0,02
ЗЕЛЕНЬ	0,0014	0,0010	0,03	0,01	0,06	0,40											
Итого по блюду:			1,93	5,96	8,99	97,23	0,08	0,06	7,50	31,02	0,88	399,78	366,79	43,01	21,42	48,98	0,78

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г Выход:150

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																
МЯСО ПТИЦЫ 1К	0,1482	0,1314	24,58	21,16		288,75	0,12	0,20	52,57	2,63	8,02	92,00	310,17	18,40	24,97	210,29	1,71	
КРУПА РИС	0,0350	0,0350	2,45	0,35	25,90	116,55	0,03	0,01			0,56	4,20	35,00	2,80	17,50	52,50	0,35	
ВОДА	0,0743	0,0743																
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0105	0,0079	0,10	0,01	0,54	2,65				0,39	0,08	1,65	15,71	2,12	2,99	4,32	0,05	
ЛУК РЕПКА	0,0157	0,0079	0,11	0,02	0,64	3,16				0,79	0,02	0,31	13,75	2,44	1,10	4,56	0,06	
СОЛЬ	0,0008	0,0008										309,68	0,07	2,94	0,18		0,60	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0079	0,0079		7,85		70,64											0,16	
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ																		
ЗЕЛЕНЬ	0,0019	0,0014	0,04	0,01	0,09	0,57				1,43	0,01	0,61	4,79	3,19	1,00	1,33	0,02	
Итого по блюду:			27,28	29,40	27,17	482,32	0,28	0,22	52,57	5,24	8,69	408,45	379,49	31,89	47,74	273,76	2,21	
СОК Выход:200																		
СОК "КРАСАВЧИК" ЛЛ	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 40Г Выход:40г.																		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24
Итого по блюду:			3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				0,32	174,80	62,00	9,20	10,00	42,40	1,24
Итого : ОБЕД.			37,24	42,62	96,74	919,81	0,37	0,34	60,07	46,21	11,00	1352,89	1256,21	122,50	111,84	439,12	8,32	
Итого по меню:			57,34	64,29	195,49	1590,69	0,70	0,73	144,21	95,55	15,78	2745,13	2520,24	326,10	192,58	773,36	12,24	

