

НП "Лидер"

"Утверждаю"

День 8

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, м			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№9П/2008	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		4,31	29,16	20,06	0,38
№132/П2008	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150/5	150/5	13,85	22,04	3,61	268,22	0,09	0,51	0,54	257,50	132,73	241,77	20,62	2,47
№504/п2013/1ва	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,25	61,32					0,45			0,05
№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
№89/П2008	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:			19,27	29,32	66,09	605,89	0,23	0,61	21,18	257,50	186,29	323,23	63,88	7,41

ОБЕД.

№6/П2008	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,68	6,13	3,87	73,65	0,02	0,02	17,37		22,97	13,72	8,00	0,75
№134/П2013	СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,85	6,13	16,51	136,58	0,11	0,07	13,07	7,50	50,98	99,95	34,05	1,68
№370/П2013	АЗУ 200Г	200	18,06	18,48	23,97	334,39	0,21	0,23	28,02	28,80	32,90	239,30	52,07	3,60
№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 40Г	40г.	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

№ 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:		28,87	31,70	93,56	775,70	0,42	0,34	58,46	36,30	124,50	421,37	109,72	7,76
	Итого по меню:		48,14	61,02	159,65	1381,59	0,65	0,95	79,64	293,80	310,79	744,60	173,60	15,17

Директор



Зав. производством



Калькулятор



/ Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 8

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																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	Выход:60																
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0704	0,0528	0,69	0,05	3,64	17,79	0,03	0,04		2,64	0,53	11,09	105,60	14,26	20,06	29,04	0,37
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99		53,95										0,12	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0018	0,0018			1,80	7,19						0,02	0,05	0,05			0,01
Итого по блюду:			0,69	6,04	5,44	78,93	0,03	0,04		2,64	0,53	11,11	105,65	14,31	20,06	29,16	0,38
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150/5	Выход:150/5																
ЯЙЦО	0,0950	0,0950	12,07	10,93	0,67	149,25	0,07	0,42	237,50		0,19	127,30	133,00	52,25	11,40	182,40	2,38
МОЛОКО	0,0600	0,0600	1,74	1,50	2,88	31,98	0,02	0,09		0,54	0,06	31,20	91,20	75,60	9,00	57,00	0,06
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01	20,00		0,01	0,75	1,50	1,20		1,50	0,01
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99		53,95										0,12	
СОЛЬ	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
Итого по блюду:			13,85	22,05	3,62	268,23	0,09	0,52	257,50	0,54	0,26	546,35	225,79	132,73	20,62	241,77	2,48
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	Выход:200/7																
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
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	Выход:1шт																
ЯБЛОКИ	0,1800	0,1800	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04		18,00	0,54	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96
Итого по блюду:			0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04		18,00	0,54	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96
Итого : ЗАВТРАК			19,27	29,32	66,10	605,90	0,25	0,63	257,50	21,18	2,13	793,41	898,79	187,79	73,38	334,23	7,87
ОБЕД.																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	Выход:60																
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВ.	0,0384	0,0306	0,55	0,03	1,44	8,57	0,01	0,01		13,77	0,21	3,98	91,80	14,69	4,90	9,49	0,18



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															
ВОДА	0,0540	0,0540															
Итого по блюду:					14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
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.			28,86	31,70	93,56	775,73	0,45	0,35	36,30	58,47	7,57	1408,12	1754,19	125,73	117,33	430,18	8,12
Итого по меню:			48,13	61,02	159,66	1381,63	0,70	0,98	293,80	79,65	9,70	2201,53	2652,98	313,52	190,71	764,41	15,99



НП "Лидер"



День 8 Питание 2-х разовое 7-10 лет (примерное меню)№2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, В12	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№212/П2 008	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	21,53	18,42	0,42	253,52	0,11	0,18	7,53	45,71	28,31	188,03	25,69	1,59
таб.№1/2 008	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ.	150	4,63	5,01	20,84	146,91		0,08	2,62	21,00	13,89	111,06	73,07	2,49
№269/20 08	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,63	2,95	25,07	141,81	0,04	0,16	0,90		130,44	114,65	27,75	0,82
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 КУС.	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	ФРУКТ	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:			35,25	27,70	92,95	763,16	0,26	0,48	29,05	66,71	211,44	466,04	149,71	9,41


ОБЕД.

№6/П200 8	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,68	6,13	3,87	73,65	0,02	0,02	17,37		22,97	13,72	8,00	0,75
№134/П2 013	СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,85	6,13	16,51	136,58	0,11	0,07	13,07	7,50	50,98	99,95	34,05	1,68
№370/П2 013	АЗУ 200Г	200	18,06	18,48	23,97	334,39	0,21	0,23	28,02	28,80	32,90	239,30	52,07	3,60
№502/п2 013/1вар	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200			14,97	59,88					0,45			0,05
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус. / 40г.	3,16	0,40	19,32	94,00	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№115/П2 013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Итого по подменю:		28,87	31,70	93,56	775,70	0,42	0,34	58,46	36,30	124,50	421,37	109,72	7,76
	Итого по меню:		64,12	59,40	186,51	1538,86	0,68	0,82	87,51	103,01	335,94	887,41	259,43	17,17

Директор  / /

Зав. производством  / /

Калькулятор  / Наварич Т.С. /



НП "Лидер"

День 8

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																
ЗАВТРАК																		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ Выход:80																		
МЯСО ПТИЦЫ 1К	0,1280	0,1143	21,37	18,40		251,08	0,10	0,17	45,71	2,29	6,97	80,00	269,71	16,00	21,71	182,86	1,49	
СОЛЬ	0,0009	0,0009										348,39	0,08	3,31	0,20	0,68	0,03	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0030	0,0023	0,03		0,16	0,77				0,11	0,02	0,48	4,56	0,62	0,87	1,25	0,02	
ПЕТРУШКА	0,0034	0,0034	0,13	0,01	0,26	1,67				5,13	0,02	1,16	27,36	8,38	2,91	3,25	0,06	
Итого по блюду:			21,53	18,41	0,42	253,52	0,10	0,17	45,71	7,53	7,01	430,03	301,71	28,31	25,69	188,04	1,60	
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ. Выход:150																		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0053	0,0053	0,04	3,81	0,07	34,70		0,01	21,00		0,01	0,79	1,58	1,26		1,58	0,01	
Вх. рецепт: ПФ КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ Б/М																		
ВОДА	0,1164	0,1164																
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	0,0364	0,0364	4,58	1,20	20,77	112,22		0,07		2,62	1,53	1,09	138,23	7,28	72,75	108,40	2,44	
СОЛЬ	0,0015	0,0015										563,23	0,13	5,35	0,32	1,09	0,04	
Итого по блюду:			4,62	5,01	20,84	146,92		0,08	21,00	2,62	1,54	565,11	139,94	13,89	73,07	111,07	2,49	
КАКАО С МОЛОКОМ Выход:200																		
ВОДА	0,1100	0,1100																
КАКАО	0,0030	0,0030	0,73	0,45	0,31	8,67		0,01				0,05	0,39	45,27	3,84	12,75	19,65	
МОЛОКО	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30	0,04	0,15		0,90	0,10	52,00	152,00	126,00	15,00	95,00	0,10	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0200	0,0200			19,96	79,84						0,20	0,60	0,60			0,06	
Итого по блюду:			3,63	2,95	25,07	141,81	0,04	0,16		0,90	0,15	52,59	197,87	130,44	27,75	114,65	0,82	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 КУС. Выход:60																		
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
Итого по блюду:			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
ФРУКТ Выход:1шт																		
ЯБЛОКИ	0,1800	0,1800	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04		18,00	0,54	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	
Итого по блюду:			0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04		18,00	0,54	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	
Итого : ЗАВТРАК			35,24	27,69	92,95	763,17	0,29	0,49	66,71	29,05	10,20	1321,33	1219,72	215,24	162,51	485,76	10,07	
ОБЕД.																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ Выход:60																		
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВ.	0,0384	0,0306	0,55	0,03	1,44	8,57	0,01	0,01		13,77	0,21	3,98	91,80	14,69	4,90	9,49	0,18	
ЯБЛОКИ	0,0342	0,0240	0,10	0,10	2,35	10,66	0,01			2,40	0,07	6,24	66,72	3,84	2,16	2,64	0,53	



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	0,0060	0,0060			5,99	53,95												0,12
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА																		
ВОДА	0,0030	0,0030																
СОЛЬ	0,0005	0,0005										185,81	0,04	1,77	0,11	0,36	0,01	
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ																		
ЗЕЛЕНЬ	0,0016	0,0012	0,03	0,01	0,08	0,48				20	0,01	0,52	4,02	2,68	0,84	1,12	0,02	
Итого по блюду:			0,68	6,13	3,87	73,66	0,02	0,01	17,37	0,29	196,55	162,58	22,98	8,01	13,73	0,74		
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ																		Выход:250
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0417	0,0250	0,50	0,10	4,08	19,20	0,03	0,02	5,00	0,33	1,25	142,00	2,50	5,75	14,50	0,23		
СВЕКЛА С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0533	0,0400	0,60	0,04	3,52	16,84	0,01			4,00	0,08	18,40	115,20	14,80	8,80	17,20	0,56	
ЛУК РЕПКА	0,0119	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	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0167	0,0125	0,16	0,01	0,86	4,21	0,01	0,01		0,63	0,13	2,63	25,00	3,38	4,75	6,88	0,09	
ФАСОЛЬ КРАСНАЯ	0,0100	0,0100	2,10	0,20	4,70	29,00	0,05	0,02			0,21	4,00	110,00	15,00	10,30	48,00	0,59	
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	
ЧЕСНОК	0,0010	0,0008	0,05		0,22	1,13				0,08	0,01	0,13	1,95	1,35	0,23	0,75	0,01	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0015	0,0015			1,50	5,99						0,02	0,05	0,05				
ВОДА	0,2000	0,2000																
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ																		
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96												0,10
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:			3,85	6,13	16,51	136,60	0,11	0,09	7,50	13,08	0,86	416,56	446,84	50,99	34,05	99,95	1,69	
АЗУ 200Г																		Выход:200
ГОВЯДИНА П/Ф	0,0853	0,0793	14,75	12,69		173,19	0,05	0,12			3,73	51,54	258,52	7,14	17,45	149,08	2,14	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0072	0,0072	0,06	5,22	0,09	47,58		0,01	28,80		0,01	1,08	2,16	1,73		2,16	0,01	
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	
ЛУК РЕПКА	0,0180	0,0150	0,21	0,03	1,23	6,03	0,01			1,50	0,03	0,60	26,25	4,65	2,10	8,70	0,12	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0030	0,0030	0,32	0,04	2,10	10,04	0,01				0,04	0,09	3,66	0,54	0,48	2,58	0,04	
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0198	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	
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,2000	0,1200	2,40	0,48	19,56	92,16	0,14	0,08		24,00	1,56	6,00	681,60	12,00	27,60	69,60	1,08	
СОЛЬ	0,0005	0,0005										209,03	0,05	1,99	0,12	0,41	0,02	
Итого по блюду:			18,05	18,48	23,97	334,39	0,22	0,22	28,80	28,02	5,46	468,86	1029,12	32,91	52,07	239,30	3,60	
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)																		Выход:200
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																



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:					14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
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.			28,86	31,70	93,56	775,73	0,45	0,35	36,30	58,47	7,57	1408,12	1754,19	125,73	117,33	430,18	8,12
Итого по меню:			64,10	59,39	186,51	1538,90	0,74	0,84	63,01	67,52	17,77	2729,45	2973,91	340,97	279,84	915,94	18,19



НП "Лидер"

День 8

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

"Утверждаю"

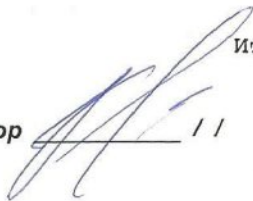
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийный ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№141/П2 008Ш.к.п	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ .	150/30	34,99	8,59	40,78	380,42	0,09	0,43	0,60	53,80	272,93	341,37	46,38	0,74
№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 1 КУС.	1кус./ 30г.	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02			6,90	26,10	9,90	0,60
№89/П20 08	БАНАН СВЕЖИЙ	1шт	3,30	1,10	46,20	207,90	0,09	0,11	22,00		17,60	61,60	92,40	1,32
Итого по подменю:			43,66	12,49	123,01	779,46	0,27	0,71	23,50	53,80	423,88	524,07	163,68	2,81

ОБЕД.

№6/П200 8	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,68	6,13	3,87	73,65	0,02	0,02	17,37		22,97	13,72	8,00	0,75
№134/П2 013	СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,85	6,13	16,51	136,58	0,11	0,07	13,07	7,50	50,98	99,95	34,05	1,68
№370/П2 013	АЗУ 200Г	200	18,06	18,48	23,97	334,39	0,21	0,23	28,02	28,80	32,90	239,30	52,07	3,60
№502/п2 013/1вар	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200			14,97	59,88					0,45			0,05
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,16	0,40	19,32	94,00	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
№115/П2 013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			28,87	31,70	93,56	775,70	0,42	0,34	58,46	36,30	124,50	421,37	109,72	7,76

Итого по меню: 72,53 44,19 216,57 1555,16 0,69 1,05 81,96 90,10 548,38 945,44 273,40 10,57

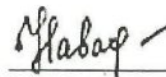
Директор



Зав. производством



Калькулятор

 / Наварич Т.С. /

НП "Лидер"

День 8

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,мгг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг		
	Брутто	Нетто																	
ЗАВТРАК																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ . Выход:150/30																			
ТВОРОГ	0,1410	0,1395	30,69	0,84	4,60	148,71	0,06												
КРУПА МАННАЯ	0,0097	0,0097	1,00	0,10	6,85	32,26	0,01												
ВОДА	0,0360	0,0360																	
ЯЙЦО	0,0045	0,0045	0,57	0,52	0,03	7,07		0,02	11,25										
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0097	0,0097			9,68	38,72													
ВАНИЛИН												0,10	0,29	0,29				0,03	
СМЕТАНА	0,0052	0,0052	0,14	0,78	0,19	8,31		0,01	7,80	0,02	0,01	1,82	5,67	4,47	0,42	3,12		0,01	
СУХАРИ ПАНИРОВАЧНЫЕ	0,0052	0,0052	0,40	0,04	2,56	12,19													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0052	0,0052	0,04	3,77	0,07	34,37		0,01	20,80		0,01	0,78	1,56	1,25		1,56		0,01	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	0,0300	0,0300	2,16	2,55	16,80	98,79	0,02	0,05		0,30	0,06	39,00	114,00	95,10	10,20	68,70		0,06	
Итого по блюду:			35,00	8,60	40,78	380,42	0,09	0,44	53,80	0,60	0,91	96,85	249,24	272,92	46,39	341,37		0,74	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р Выход:200																			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,0020	0,0020	0,10		1,77	7,46													
МОЛОКО	0,1000	0,1000	2,90	2,50	4,80	53,30	0,04	0,15		0,90	0,10	52,00	152,00	126,00	15,00	95,00		0,10	
ВОДА	0,1200	0,1200																	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45				0,05	
Итого по блюду:			3,00	2,50	21,54	120,64	0,04	0,15		0,90	0,10	52,15	152,45	126,45	15,00	95,00		0,15	
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
БАНАН СВЕЖИЙ Выход:1ШТ																			
БАНАНЫ	0,2200	0,2200	3,30	1,10	46,20	207,90	0,09	0,11		22,00	1,32	68,20	765,60	17,60	92,40	61,60		1,32	
Итого по блюду:			3,30	1,10	46,20	207,90	0,09	0,11		22,00	1,32	68,20	765,60	17,60	92,40	61,60		1,32	
Итого : ЗАВТРАК			43,67	12,50	123,01	779,46	0,27	0,72	53,80	23,50	2,81	330,60	1207,19	423,87	163,69	524,07		2,81	
ОБЕД.																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ Выход:60																			
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ СВ.	0,0384	0,0306	0,55	0,03	1,44	8,57	0,01	0,01		13,77	0,21	3,98	91,80	14,69	4,90	9,49		0,18	
ЯБЛОКИ	0,0342	0,0240	0,10	0,10	2,35	10,66	0,01			2,40	0,07	6,24	66,72	3,84	2,16	2,64		0,53	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99		53,95													
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА																			0,12



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																
ВОДА	0,0030	0,0030																
СОЛЬ	0,0005	0,0005																
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ												185,81	0,04	1,77	0,11	0,36	0,01	
ЗЕЛЕНЬ	0,0016	0,0012	0,03	0,01	0,08	0,48				1,20	0,01	0,52	4,02	2,68	0,84	1,12	0,02	
Итого по блюду:			0,68	6,13	3,87	73,66	0,02	0,02	0,02	1,37	0,29	196,55	162,58	22,98	8,01	13,73	0,74	
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ						Выход:250												
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,0417	0,0250	0,50	0,10	4,08	19,20	0,03	0,02	0,02	0,02	0,33	1,25	142,00	2,50	5,75	14,50	0,23	
СВЕКЛА С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0533	0,0400	0,60	0,04	3,52	16,84	0,01	0,02	0,02	0,02	0,08	18,40	115,20	14,80	8,80	17,20	0,56	
ЛУК РЕПКА	0,0119	0,0100	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08	
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0167	0,0125	0,16	0,01	0,86	4,21	0,01	0,02	0,02	0,02	0,13	2,63	25,00	3,38	4,75	6,88	0,09	
ФАСОЛЬ КРАСНАЯ	0,0100	0,0100	2,10	0,20	4,70	29,00	0,05	0,02	0,02	0,02	0,21	4,00	110,00	15,00	10,30	48,00	0,59	
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	
ЧЕСНОК	0,0010	0,0008	0,05		0,22	1,13				0,08	0,01	0,13	1,95	1,35	0,23	0,75	0,01	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0015	0,0015			1,50	5,99						0,02	0,05	0,05				
ВОДА	0,2000	0,2000																
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ																		
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0050	0,0050		5,00		44,96												
СОЛЬ	0,0010	0,0010															0,10	
СМЕТАНА	0,0050	0,0050	0,13	0,75	0,18	7,99		0,01	7,50	0,02	0,01	387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03	
Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ												1,75	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	
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:			3,85	6,13	16,51	136,60	0,11	0,09	7,50	13,08	0,86	416,56	446,84	50,99	34,05	99,95	1,69	
АЗУ 200Г						Выход:200												
ГОВЯДИНА П/Ф	0,0853	0,0793	14,75	12,69		173,19	0,05	0,12			3,73	51,54	258,52	7,14	17,45	149,08	2,14	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0072	0,0072	0,06	5,22	0,09	47,58		0,01	28,80		0,01	1,08	2,16	1,73		2,16	0,01	
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0036	0,0036	0,17		0,68	3,43	0,01	0,01			0,07	0,54	31,50	0,72	1,80	2,45	0,08	
ЛУК РЕПКА	0,0180	0,0150	0,21	0,03	1,23	6,03	0,01			1,62	0,03	0,60	26,25	4,65	2,10	8,70	0,12	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0030	0,0030	0,32	0,04	2,10	10,04	0,01			1,50	0,04	0,09	3,66	0,54	0,48	2,58	0,04	
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	0,0198	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	
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,2000	0,1200	2,40	0,48	19,56	92,16	0,14	0,08		24,00	1,56	6,00	681,60	12,00	27,60	69,60	1,08	
СОЛЬ	0,0005	0,0005										209,03	0,05	1,99	0,12	0,41	0,02	
Итого по блюду:			18,05	18,48	23,97	334,39	0,22	0,22	28,80	28,02	5,46	468,86	1029,12	32,91	52,07	239,30	3,60	
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)						Выход:200												
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																
Итого по блюду:					14,97	59,88						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															

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.			28,86	31,70	93,56	775,73	0,45	0,03	0,01	0,01	0,96	1408,12	1754,19	125,73	117,33	430,18	8,12
Итого по меню:			72,53	44,20	216,57	1555,19	0,72	1,07	0,02	0,02	1,92	1738,72	2961,38	549,60	281,02	954,25	10,93

