

НП "Лидер"

"Утверждаю"

День 9 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
№275/П2 013	КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г	150	6,32	8,55	29,63	220,75	0,17	0,16	2,33	33,00	130,62	162,45	40,23	1,27
№366/П 2008	СЫР ПОРЦИОННО 20Г	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,00	196,00	116,00	10,00	0,14
№365/П2 008	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
№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
№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

Итого по подменю: 18,51 20,12 72,19 544,20 0,28 0,38 2,95 103,00 438,00 409,85 78,83 3,07

**ОБЕД.**

№45/200 8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,41	4,26	19,63	138,44	0,25	0,09	11,50	20,00	35,32	88,13	34,63	2,05
№162/П2 008	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ.	80	13,33	7,28	5,20	139,78	0,14	0,15	1,99	48,88	37,42	149,95	27,55	0,86
№225/П2 008	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)	150	3,68	5,41	38,38	216,94	0,04	0,03		27,00	10,18	80,55	26,14	0,57
№246/П 2008	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№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
№114/П2 013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	3,16	0,40	19,32	94,00	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№115/П2 013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 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:

30,82 18,45 128,09 802,26 0,58 0,38 228,49 95,88 123,27 416,63 121,82 6,66

Итого по меню:

49,33 38,57 200,28 1346,46 0,86 0,76 231,44 198,88 561,27 826,48 200,65 9,73

Директор



Зав. производством



Калькулятор



/ Наварич Т.С. /



**НП "Лидер"**

**День 9**

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	Ca,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															

**ЗАВТРАК**

**КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г**      *Выход:150*

КРУПА ПШЕННАЯ	0,0300	0,0300	3,45	0,99	19,95	102,51	0,13					0,48	3,00	63,30	8,10	24,90	69,90	0,81	
МОЛОКО	0,0900	0,0900	2,61	2,25	4,32	47,97	0,04					0,09	46,80	136,80	113,40	13,50	85,50	0,09	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0036	0,0036			3,59	14,37						0,04	0,11	0,11				0,01	
ВОДА	0,0180	0,0180																	
ЯБЛОКИ	0,0264	0,0150	0,06	0,06	1,47	6,66						1,750	0,05	3,90	41,70	2,40	1,35	1,65	0,33
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0060	0,0060	0,05	4,35	0,08	39,65		0,01	24,00			0,01	0,90	1,80	1,44			1,80	0,01
СМЕТАНА	0,0060	0,0060	0,16	0,90	0,22	9,59		0,01	9,00	0,02		0,01	2,10	6,54	5,16	0,48		3,60	0,01

**Итого по блюду:**

**СЫР ПОРЦИОННО 20Г**      *Выход:20*

СЫР	0,0217	0,0200	5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	42,00	0,14		0,04	200,00	19,00	196,00	10,00	116,00	0,14
-----	--------	--------	------	------	--	-------	------	------	-------	------	--	------	--------	-------	--------	-------	--------	------

**Итого по блюду:**

**МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.**      *Выход:5*

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ В ПАЧКАХ	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
--------------------------	--------	--------	------	------	------	-------	--	------	-------	--	--	------	------	------	------	--	--	------	------

**Итого по блюду:**

**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:**

**ХЛЕБ 2 КУС.**      *Выход:60*

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:**

**Итого : ЗАВТРАК**      18,52    20,12    72,19    544,20    0,28    0,39    103,00    2,95    1,49    542,12    474,34    438,00    78,83    409,85    3,06

**ОБЕД.**

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ**      *Выход:250*

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																
КРУПА ГОРОХ КОЛОТЫЙ	0,0203	0,0200	4,10	0,40	9,90	59,60	0,18	0,04			0,48	5,40	146,20	17,80	17,60	45,20	1,40	
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	
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	
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	
ВОДА	0,1750	0,1750																
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ																		
СОЛЬ	0,0015	0,0015										580,65	0,14	5,52	0,33	1,13	0,04	
<b>Итого по блюду:</b>			<b>5,41</b>	<b>4,26</b>	<b>19,63</b>	<b>138,44</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>20,00</b>	<b>11,50</b>	<b>1,26</b>	<b>591,80</b>	<b>469,34</b>	<b>35,32</b>	<b>34,63</b>	<b>88,13</b>	<b>2,05</b>	
<b>КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ. Выход:80</b>																		
ГОРБУША С/М ПОТРОШЕНАЯ	0,0800	0,0536	11,26	3,75		78,79	0,11	0,09	16,08		0,48	2,41	37,52	179,56	10,72	16,08	107,20	0,32
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0213	0,0160	0,21	0,02	1,10	5,39	0,01	0,01		0,80	0,16	3,36	32,00	4,32	6,08	8,80	0,11	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0064	0,0064	0,51	0,06	3,09	15,04	0,01				0,10	24,19	8,51	1,47	2,11	5,57	0,13	
МОЛОКО	0,0080	0,0080	0,23	0,20	0,38	4,26		0,01		0,07	0,01	4,16	12,16	10,08	1,20	7,60	0,01	
ЛУК РЕПКА	0,0080	0,0064	0,09	0,01	0,52	2,57				0,64	0,01	0,26	11,20	1,98	0,90	3,71	0,05	
ЯЙЦО	0,0080	0,0080	1,02	0,92	0,06	12,57	0,01	0,04	20,00		0,02	10,72	11,20	4,40	0,96	15,36	0,20	
СОЛЬ	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0032	0,0032	0,03	2,32	0,04	21,15			12,80			0,48	0,96	0,77		0,96	0,01	
<b>Итого по блюду:</b>			<b>13,35</b>	<b>7,28</b>	<b>5,19</b>	<b>139,77</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>48,88</b>	<b>1,99</b>	<b>2,71</b>	<b>467,79</b>	<b>255,68</b>	<b>37,42</b>	<b>27,55</b>	<b>149,95</b>	<b>0,86</b>	
<b>РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г) Выход:150</b>																		
КРУПА РИС	0,0518	0,0518	3,62	0,52	38,29	172,33	0,04	0,02			0,83	6,21	51,75	4,14	25,88	77,63	0,52	
ВОДА	0,1088	0,1088																
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	
СОЛЬ	0,0012	0,0012										464,52	0,11	4,42	0,26	0,90	0,03	
<b>Итого по блюду:</b>			<b>3,67</b>	<b>5,41</b>	<b>38,38</b>	<b>216,94</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>27,00</b>		<b>0,84</b>	<b>471,74</b>	<b>53,89</b>	<b>10,18</b>	<b>26,14</b>	<b>80,56</b>	<b>0,56</b>	
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ Выход:60</b>																		
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0706	0,0600	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02		15,00	0,30	1,80	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54	
<b>Итого по блюду:</b>			<b>0,66</b>	<b>0,12</b>	<b>2,28</b>	<b>12,84</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>1,80</b>	<b>174,00</b>	<b>8,40</b>	<b>12,00</b>	<b>15,60</b>	<b>0,54</b>	
<b>НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 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>			<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>24,63</b>	<b>103,76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>		<b>200,00</b>	<b>0,24</b>	<b>2,35</b>	<b>10,45</b>	<b>12,45</b>	<b>3,40</b>	<b>3,40</b>	<b>0,65</b>	
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г Выход:1кус./40г.</b>																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0400	0,0400	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			0,64	151,20	53,20	9,20	13,20	34,80	0,80	
<b>Итого по блюду:</b>			<b>3,16</b>	<b>0,40</b>	<b>19,32</b>	<b>94,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>			<b>0,64</b>	<b>151,20</b>	<b>53,20</b>	<b>9,20</b>	<b>13,20</b>	<b>34,80</b>	<b>0,80</b>	



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>ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г</b>	<b>Выход:50</b>																	
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	
<b>Итого по блюду:</b>			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	
<b>Итого : ОБЕД.</b>			30,83	18,45	128,08	802,25	0,61	0,39	85,88	228,49	6,39	1905,18	1094,06	124,47	129,42	425,44	7,01	
<b>Итого по меню:</b>			49,35	38,57	200,27	1346,45	0,89	0,78	198,88	281,44	7,88	2447,30	1568,40	562,47	208,25	835,29	10,07	



НП "Лидер"

"Утверждаю"

День 9

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

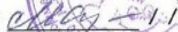
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн., ккал	В1	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У			В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
№4/П2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,02	6,06	5,85	91,98	0,02	0,03	24,18			20,61	11,32	0,39	
№181/П2008	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180Г*	180	19,06	20,66	16,70	328,91	0,20	0,23	24,15			31,56	261,52	50,17	
№282/2008	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00			6,85	4,40	3,60	
№114/П2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	
<b>Итого по подменю:</b>			24,19	27,38	65,59	606,03	0,29	0,29	52,33			79,20	319,03	72,09	5,75
<b>ОБЕД.</b>															
№45/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,41	4,26	19,63	138,44	0,25	0,09	11,50	20,00	35,32	88,13	34,63	2,05	
№162/П2008	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ.	80	13,33	7,28	5,20	139,78	0,14	0,15	1,99	48,88	37,42	149,95	27,55	0,86	
№225/П2008	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)	150	3,68	5,41	38,38	216,94	0,04	0,03		27,00	10,18	80,55	26,14	0,57	
№246/П2008	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54	
№289/П2008	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	
№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 50Г	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	

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:		30,82	18,45	128,09	802,26	0,58	0,38	228,49	95,88	123,27	416,63	121,82	6,66
	Итого по меню:		55,01	45,83	193,68	1408,29	0,89	0,67	280,82	95,88	202,47	735,66	193,91	12,41

Директор



Зав. производством



Калькулятор

 / Наварич Т.С. /


НП "Лидер"

День 9 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 СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ</b> <b>Выход:60</b>																	
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0636	0,0504	0,91	0,05	2,37	13,56				22,68	0,35	6,55	151,20	24,19	8,06	15,62	0,30
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0001	0,0001															0,12
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0060	0,0060		5,99		53,95											
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0080	0,0060	0,08	0,01	0,41	2,02				0,30	0,06	1,26	12,00	1,62	2,28	3,30	0,04
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0030	0,0030			2,99	11,98						0,03	0,09	0,09			0,01
СОЛЬ	0,0006	0,0006										232,26	0,05	2,21	0,13	0,45	0,02
<b>Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ</b>																	
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
<b>Итого по блюду:</b>			1,02	6,06	5,85	81,99	0,02	0,02		24,18	0,42	240,62	167,36	30,79	11,31	20,61	0,39
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180Г*</b> <b>Выход:180</b>																	
ГОВЯДИНА П/Ф	0,0936	0,0908	16,89	14,53		198,35	0,05	0,14			4,27	59,03	296,07	8,17	19,98	170,74	2,45
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,1555	0,0933	1,87	0,37	15,20	71,63	0,11	0,07		18,65	1,21	4,66	529,78	9,33	21,45	54,10	0,84
ЛУК РЕПКА	0,0143	0,0123	0,17	0,02	1,01	4,93	0,01			1,23	0,02	0,49	21,48	3,80	1,72	7,12	0,10
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	0,0057	0,0057		5,72		51,50											0,11
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0023	0,0023	0,11		0,44	2,18				1,03	0,04	0,34	20,05	0,46	1,15	1,56	0,05
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ												507,10	0,12	4,82	0,29	0,98	0,04
СОЛЬ	0,0013	0,0013															
<b>Вх. рецепт: ПФ ЗЕЛЕНЬ НА ПОДГАРНИРОВКУ</b>																	
ЗЕЛЕНЬ	0,0011	0,0008	0,02		0,05	0,32				0,82		0,35	2,74	1,82	0,57	0,76	0,01
<b>Итого по блюду:</b>			19,06	20,64	16,70	328,91	0,17	0,21		21,73	5,54	571,97	870,24	28,40	45,16	235,37	3,49
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/</b> <b>Выход:200</b>																	
ЯБЛОКИ	0,0454	0,0400	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01		4,00	0,12	10,40	111,20	6,40	3,60	4,40	0,88
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45			0,05
ВОДА	0,1720	0,1720															
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,0002	0,0002															
<b>Итого по блюду:</b>			0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01		4,00	0,12	10,55	111,65	6,85	3,60	4,40	0,93
<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>Итого : ЗАВТРАК</b>			24,19	27,36	65,59	606,04	0,28	0,27		49,91	6,88	1012,14	1215,75	77,54	76,57	303,88	5,81

ОБЕД.



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>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ</b>			<b>Выход:250</b>														
КРУПА ГОРОХ КОЛОТЫЙ	0,0203	0,0200	4,10	0,40	9,90	38,40	0,18	0,04			0,48	5,40	146,20	17,80	17,60	45,20	1,40
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
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	0,01		1,00	0,02	0,40	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0050	0,0050	0,04	3,63	0,07	0,05		0,01	20,00		0,01	0,75	1,50	1,20		1,50	0,01
ВОДА	0,1750	0,1750															
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ												580,65	0,14	5,52	0,33	1,13	0,04
СОЛЬ	0,0015	0,0015															
<b>Итого по блюду:</b>			<b>5,41</b>	<b>4,26</b>	<b>19,63</b>	<b>138,44</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>20,00</b>	<b>11,50</b>	<b>1,26</b>	<b>591,80</b>	<b>469,34</b>	<b>35,32</b>	<b>34,63</b>	<b>88,13</b>	<b>2,05</b>
<b>КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ.</b>			<b>Выход:80</b>														
ГОРБУША С/М ПОТРОШЕНАЯ	0,0800	0,0536	11,26	3,75		78,79	0,11	0,09	16,08	0,48	2,41	37,52	179,56	10,72	16,08	107,20	0,32
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0213	0,0160	0,21	0,02	1,10	5,39	0,01	0,01		0,80	0,16	3,36	32,00	4,32	6,08	8,80	0,11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0064	0,0064	0,51	0,06	3,09	15,04	0,01				0,10	24,19	8,51	1,47	2,11	5,57	0,13
МОЛОКО	0,0080	0,0080	0,23	0,20	0,38	4,26		0,01		0,07	0,01	4,16	12,16	10,08	1,20	7,60	0,01
ЛУК РЕПКА	0,0080	0,0064	0,09	0,01	0,52	2,57				0,64	0,01	0,26	11,20	1,98	0,90	3,71	0,05
ЯЙЦО	0,0080	0,0080	1,02	0,92	0,06	12,57	0,01	0,04	20,00		0,02	10,72	11,20	4,40	0,96	15,36	0,20
СОЛЬ	0,0010	0,0010										387,10	0,09	3,68	0,22	0,75	0,03
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0032	0,0032	0,03	2,32	0,04	21,15			12,80			0,48	0,96	0,77		0,96	0,01
<b>Итого по блюду:</b>			<b>13,35</b>	<b>7,28</b>	<b>5,19</b>	<b>139,77</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>48,88</b>	<b>1,99</b>	<b>2,71</b>	<b>467,79</b>	<b>255,68</b>	<b>37,42</b>	<b>27,55</b>	<b>149,95</b>	<b>0,86</b>
<b>РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)</b>			<b>Выход:150</b>														
КРУПА РИС	0,0518	0,0518	3,62	0,52	38,29	172,33	0,04	0,02			0,83	6,21	51,75	4,14	25,88	77,63	0,52
ВОДА	0,1088	0,1088															
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
СОЛЬ	0,0012	0,0012										464,52	0,11	4,42	0,26	0,90	0,03
<b>Итого по блюду:</b>			<b>3,67</b>	<b>5,41</b>	<b>38,38</b>	<b>216,94</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>27,00</b>		<b>0,84</b>	<b>471,74</b>	<b>53,89</b>	<b>10,18</b>	<b>26,14</b>	<b>80,56</b>	<b>0,56</b>
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>			<b>Выход:60</b>														
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0706	0,0600	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02		15,00	0,30	1,80	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54
<b>Итого по блюду:</b>			<b>0,66</b>	<b>0,12</b>	<b>2,28</b>	<b>12,84</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>1,80</b>	<b>174,00</b>	<b>8,40</b>	<b>12,00</b>	<b>15,60</b>	<b>0,54</b>
<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>			<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>24,63</b>	<b>103,76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>		<b>200,00</b>	<b>0,24</b>	<b>2,35</b>	<b>10,45</b>	<b>12,45</b>	<b>3,40</b>	<b>3,40</b>	<b>0,65</b>
<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



Наименование блюда/продукта	Норма на 1 пор.		Б,г	Ж,г	У,г	Калор. ккал	В1,мг	В2,мг	А,мкг	С,мг	РР,мг	Na,мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
	Брутто	Нетто															
<b>Итого по блюду:</b>			3,16	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 50Г      Выход:50</b>																	
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
<b>Итого по блюду:</b>			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
<b>Итого : ОБЕД.</b>			30,83	18,45	128,08	882,25	0,39	0,39	95,88	228,49	6,39	1905,18	1094,06	124,47	129,42	425,44	7,01
<b>Итого по меню:</b>			55,02	45,81	193,67	1088,29	0,89	0,89	95,88	278,40	13,27	2917,32	2309,81	202,01	205,99	729,32	12,82



НП "Лидер"

"Утверждаю"

День 9 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		B1	B2	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
203/П2008	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	80	12,02	11,29	5,83	173,18	0,06	0,10				123,60	17,25	1,88
№439/п2013	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С КАПУСТОЙ ТУШ)	150	3,03	4,74	19,17	131,46	0,12	0,09	47,08	24,00	45,67	72,34	31,49	1,21
№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
№114/П2013	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
№596/П2013	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50	6,52	6,60	22,20	174,25	0,05	0,08	0,04	46,40	29,61	59,68	7,89	0,46

Итого по подмену: 26,24 23,11 101,04 717,57 0,33 0,38 48,96 79,54 171,33 351,64 116,67 18,92

**ОБЕД.**

№45/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,41	4,26	19,63	138,44	0,25	0,09	11,50	20,00	35,32	88,13	34,63	2,05
№162/П2008	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 80Г	80	13,34	7,29	5,20	139,78	0,17	0,19	2,49	61,10	48,07	187,70	34,51	1,08
№225/П2008	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)	150	3,68	5,41	38,38	216,94	0,04	0,03		27,00	10,18	80,55	26,14	0,57
№246/П2008	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№289/П2008	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
№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

НП "Лидер"

День 9

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																	
<b>ЗАВТРАК</b>																			
<b>ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г Выход:80</b>																			
ГОВЯДИНА П/Ф	0,0639	0,0594	11,05	9,51		129,79						2,79	38,63	193,74	5,35	13,07	111,73	1,60	
ВОДА	0,0208	0,0208																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0120	0,0120	0,95	0,12	5,80	28,20	0,02	0,01				0,19	45,36	15,96	2,76	3,96	10,44	0,24	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0023	0,0023	0,02	1,66	0,03	15,11							0,34	0,69	0,55			0,69	
СОЛЬ	0,0010	0,0010							9,14										0,03
<b>Итого по блюду:</b>			12,02	11,29	5,83	173,10	0,06	0,10	9,14			2,98	471,43	210,48	12,34	17,25	123,61	1,87	
<b>СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С КАПУСТОЙ ТУШ) Выход:150</b>																			
КАРТОФЕЛЬ С 1 МАРТА ПО 1	0,1233	0,0740	1,48	0,30	12,06	56,83	0,09	0,05		14,80	0,96	3,70	420,32	7,40	17,02	42,92	0,67		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0030	0,0030	0,02	2,18	0,04	19,83			12,00				0,45	0,90	0,72			0,90	
КАПУСТА СВЕЖАЯ	0,0850	0,0630	1,13	0,06	2,96	16,95	0,02	0,03		28,35	0,44	8,19	189,00	30,24	10,08	19,53	0,38		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0030	0,0030	0,02	2,18	0,04	19,83			12,00				0,45	0,90	0,72			0,90	
МОРКОВЬ ДО 1 ЯНВАРЯ /20%/	0,0038	0,0030	0,04		0,21	1,01				0,15	0,03	0,63	6,00	0,81	1,14	1,65	0,02		
ПЕТРУШКА	0,0020	0,0015	0,06	0,01	0,11	0,73				2,25	0,01	0,51	12,00	3,68	1,28	1,43	0,03		
ЛУК РЕПКА	0,0050	0,0045	0,06	0,01	0,37	1,81				0,45	0,01	0,18	7,87	1,39	0,63	2,61	0,04		
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0,0024	0,0024	0,12		0,46	2,28				1,08	0,05	0,36	21,00	0,48	1,20	1,63	0,06		
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0009	0,0009	0,10	0,01	0,63	3,01				0,01	0,03	1,10	0,16	0,14	0,77	0,01			
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0023	0,0023			2,30	9,18						0,02	0,07	0,07				0,01	
<b>Итого по блюду:</b>			3,03	4,75	19,18	131,46	0,11	0,08	24,00	47,08	1,51	14,52	659,16	45,67	31,49	72,34	1,24		
<b>КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С) Выход:200</b>																			
УРЮК	0,0250	0,0460	2,30	0,18	24,38	108,38	0,05	0,09		1,84	1,38	7,82	819,26	76,36	50,14	69,92	14,72		
ВОДА	0,2020	0,2020																	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0150	0,0150			14,97	59,88						0,15	0,45	0,45				0,05	
<b>Итого по блюду:</b>			2,30	0,18	39,35	168,26	0,05	0,09		1,84	1,38	7,97	819,71	76,81	50,14	69,92	14,77		
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС. Выход:1кус./ 30г.</b>																			
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	
<b>Итого по блюду:</b>			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	
<b>ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ Выход:50</b>																			
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	0,0175	0,0175	1,89	0,23	12,23	58,54	0,03	0,01				0,21	0,53	21,35	3,15	2,80	15,05	0,21	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0075	0,0075	0,06	5,44	0,10	49,57			30,00			0,01	1,13	2,25	1,80			2,25	
ЯЙЦО	0,0025	0,0025	0,32	0,29	0,02	3,93			0,01	6,25		0,01	3,35	3,50	1,38	0,30	4,80	0,06	
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0040	0,0040			3,99	15,97							0,04	0,12	0,12			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															
СМЕТАНА	0,0015	0,0015	0,04	0,23	0,05	2,40			2,25			0,53	1,64	1,29	0,12	0,90	
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
САХАРНЫЙ ПЕСОК	0,0035	0,0035			3,49	13,97						0,04	0,11	0,11			0,01
ЯЙЦО	0,0025	0,0025	0,32	0,29	0,02	3,93			6,25		0,01	3,35	3,50	1,38	0,30	4,80	0,06
ТВОРОГ	0,0165	0,0165	3,63	0,10	0,54	17,58	0,01	0,04	1,65	0,03	0,08	5,78	12,87	19,80	3,96	29,70	0,05
ВАНИЛИН																	
СОДА ПИЩЕВАЯ	0,0001	0,0001															
ЭССЕНЦИЯ ФРУКТОВАЯ	0,0001	0,0001															
СОЛЬ												15,48		0,15	0,01	0,03	

**Итого по блюду:** 6,53 6,61 22,19 174,26 0,04 0,08 46,40 0,03 0,35 30,31 48,39 29,63 7,89 59,68 0,45

**Итого : ЗАВТРАК** 26,25 23,13 101,04 717,58 0,22 0,37 79,54 48,95 6,70 637,63 1777,64 171,35 116,67 351,65 18,93

**ОБЕД.**

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ Выход:250**

КРУПА ГОРОХ КОЛОТЫЙ	0,0203	0,0200	4,10	0,40	9,90	59,60	0,18	0,04			0,48	5,40	146,20	17,80	17,60	45,20	1,40
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
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
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
ВОДА	0,1750	0,1750															
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ																	
СОЛЬ	0,0015	0,0015										580,65	0,14	5,52	0,33	1,13	0,04

**Итого по блюду:** 5,41 4,26 19,63 138,44 0,26 0,09 20,00 11,50 1,26 591,80 469,34 35,32 34,63 88,13 2,05

**КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 80Г Выход:80**

ГОРБУША С/М ПОТРОШЕНАЯ	0,0800	0,0536	11,26	3,75		78,79	0,11	0,09	16,08	0,48	2,41	37,52	179,56	10,72	16,08	107,20	0,32
МОРКОВЬ С 1 ЯНВАРЯ /25%/	0,0213	0,0160	0,21	0,02	1,10	5,39	0,01	0,01		0,80	0,16	3,36	32,00	4,32	6,08	8,80	0,11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	0,0064	0,0064	0,51	0,06	3,09	15,04	0,01				0,10	24,19	8,51	1,47	2,11	5,57	0,13
МОЛОКО	0,0080	0,0080	0,23	0,20	0,38	4,26		0,01			0,01	4,16	12,16	10,08	1,20	7,60	0,01
ЛУК РЕПКА	0,0080	0,0064	0,09	0,01	0,52	2,57				0,64	0,01	0,26	11,20	1,98	0,90	3,71	0,05
СОЛЬ	0,0013	0,0013										495,49	0,12	4,71	0,28	0,96	0,04
ЯЙЦО	0,0080	0,0080	1,02	0,92	0,06	12,57	0,01	0,04	20,00		0,02	10,72	11,20	4,40	0,96	15,36	0,20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,0032	0,0032	0,03	2,32	0,04	21,15			12,80			0,48	0,96	0,77		0,96	0,01

**Итого по блюду:** 13,35 7,28 5,19 139,77 0,14 0,15 48,88 1,99 2,71 576,18 255,71 38,45 27,61 150,16 0,87

**РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г) Выход:150**

КРУПА РИС	0,0518	0,0518	3,62	0,52	38,29	172,33	0,04	0,02			0,83	6,21	51,75	4,14	25,88	77,63	0,52
ВОДА	0,1088	0,1088															
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
СОЛЬ	0,0012	0,0012										464,52	0,11	4,42	0,26	0,90	0,03

**Итого по блюду:** 3,67 5,41 38,38 216,94 0,04 0,03 27,00 0,84 471,74 53,89 10,18 26,14 80,56 0,56

**ПОМИДОР СВЕЖИЙ 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															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	0,0706	0,0600	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02		15,00	0,30	1,80	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54
<b>Итого по блюду:</b>			0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02		15,00	0,30	1,80	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54
<b>НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>Выход:200</b>																
ШИПОВНИК	0,0200	0,0200	0,68	0,28	9,66	43,89	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 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 50Г</b>	<b>Выход:50</b>																
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
<b>Итого по блюду:</b>			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
<b>Итого : ОБЕД.</b>			30,83	18,45	128,08	802,25	0,61	0,39	95,88	228,49	6,39	2013,57	1094,09	125,50	129,48	425,65	7,02
<b>Итого по меню:</b>			57,08	41,58	229,12	1519,83	0,92	0,76	175,42	277,44	13,09	2651,20	2871,73	296,85	246,15	777,30	25,95