

НП "Лидер"
Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 1

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150Г	150
СЫР ПОРЦИОННО 20Г	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=15,3 г, Ж=15,0 г, У=82,1 г, К=524,9 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ.	150
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=33,9 г, Ж=38,2 г, У=117,6 г, К=950,8 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=49,2 г, Ж=53,2 г, У=199,8 г, К=1475,7 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,1

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 150Г	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ.	30
<i>Б=23,7 г, Ж=24,4 г, У=93,5 г, К=689,1 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ.	150
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=33,9 г, Ж=38,2 г, У=117,6 г, К=950,8 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=57,5 г, Ж=62,7 г, У=211,1 г, К=1639,9 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,7

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	1шт.
<i>Б=24,0 г, Ж=17,0 г, У=105,7 г, К=672,2 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ.	150
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=33,9 г, Ж=38,2 г, У=117,6 г, К=950,8 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=57,9 г, Ж=55,2 г, У=223,3 г, К=1623,0 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,9

НП "Лидер"
Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 2

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	150/30
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
<i>Б=42,7 г, Ж=11,2 г, У=127,8 г, К=783,3 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	250
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.	150
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=34,9 г, Ж=30,4 г, У=91,9 г, К=781,1 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=77,6 г, Ж=41,6 г, У=219,7 г, К=1564,5 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 2,8

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60Г	60
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150
СОК	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
<i>Б=24,0 г, Ж=27,3 г, У=100,9 г, К=745,6 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	250
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.	150
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=34,9 г, Ж=30,4 г, У=91,9 г, К=781,1 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=58,9 г, Ж=57,7 г, У=192,9 г, К=1526,8 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,3

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ(В1)	60
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ".	60
<i>Б=27,6 г, Ж=33,5 г, У=113,2 г, К=865,4 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	250
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ.	150
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=34,9 г, Ж=30,4 г, У=91,9 г, К=781,1 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=62,5 г, Ж=63,9 г, У=205,2 г, К=1646,5 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,3

НП "Лидер"
Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 3

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150Г	150
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ПРЯНИК	1шт
<i>Б=17,5 г, Ж=11,9 г, У=97,6 г, К=567,8 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	60
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 1	180/4,5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=32,6 г, Ж=38,7 г, У=103,4 г, К=892,8 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=50,0 г, Ж=50,6 г, У=201,0 г, К=1460,6 ккал</i>	

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
<i>Б=41,1 г, Ж=12,1 г, У=94,5 г, К=651,5 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	60
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 1	180/4,5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=32,6 г, Ж=38,7 г, У=103,4 г, К=892,8 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=73,7 г, Ж=50,8 г, У=197,8 г, К=1544,3 ккал</i>	

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ.	80
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА С МАСЛОМ.	150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=24,3 г, Ж=15,9 г, У=104,5 г, К=658,8 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	60
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 1	180/4,5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=32,6 г, Ж=38,7 г, У=103,4 г, К=892,8 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=56,9 г, Ж=54,7 г, У=207,9 г, К=1551,6 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,0

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 2,7

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,7

НП "Лидер"
Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 4

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
КАША "ДРУЖБА"	150/5
СЫР ПОРЦИОННО 20Г	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г	10г
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 КУС.	60
<i>Б=16,3 г, Ж=21,0 г, У=67,2 г, К=523,5 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.	250
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)80/30	80/30
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150Г *	150
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=29,1 г, Ж=30,3 г, У=128,9 г, К=905,1 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=45,4 г, Ж=51,3 г, У=196,1 г, К=1428,7 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,3

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50
<i>Б=30,8 г, Ж=26,5 г, У=94,8 г, К=741,3 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.	250
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)80/30	80/30
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150Г *	150
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=29,1 г, Ж=30,3 г, У=128,9 г, К=905,1 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=59,9 г, Ж=56,8 г, У=223,8 г, К=1646,4 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,7

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ.	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	50
<i>Б=26,3 г, Ж=37,5 г, У=113,8 г, К=898,6 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.	250
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)80/30	80/30
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150Г *	150
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=29,1 г, Ж=30,3 г, У=128,9 г, К=905,1 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=55,4 г, Ж=67,8 г, У=242,7 г, К=1803,7 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 4,4

НП "Лидер"
Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 5

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
<i>Б=35,9 г, Ж=11,7 г, У=104,9 г, К=668,7 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/М.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80Г	80
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г*	150
СОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=32,0 г, Ж=30,1 г, У=96,5 г, К=784,6 ккал</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=67,9 г, Ж=41,8 г, У=201,3 г, К=1453,3 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 3,0

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ 80Г	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ПРЯНИК	1шт
<i>Б=25,3 г, Ж=19,4 г, У=103,3 г, К=689,5 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/М.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80Г	80
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г*	150
СОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=32,0 г, Ж=30,1 г, У=96,5 г, К=784,6 ккал</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=57,3 г, Ж=49,4 г, У=199,7 г, К=1474,1 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,5

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.*	150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ.	75
<i>Б=29,3 г, Ж=33,0 г, У=88,7 г, К=769,4 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/М.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80Г	80
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г*	150
СОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=32,0 г, Ж=30,1 г, У=96,5 г, К=784,6 ккал</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=61,2 г, Ж=63,0 г, У=185,1 г, К=1554,0 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,0

Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 6

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	150
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
<i>Б=17,9 г, Ж=29,8 г, У=59,3 г, К=577,7 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С СОЛЕННЫМИ	60
СУП-КРЕМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	80
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=31,6 г, Ж=34,6 г, У=106,0 г, К=862,5 ккал</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=49,5 г, Ж=64,4 г, У=165,3 г, К=1440,2 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 3,3

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦОМ	60
ОМЛЕТ С СЫРОМ 150/5	150/5
СОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ"	60
<i>Б=34,0 г, Ж=42,5 г, У=90,6 г, К=881,5 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С СОЛЕННЫМИ	60
СУП-КРЕМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	80
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=31,6 г, Ж=34,6 г, У=106,0 г, К=862,5 ккал</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=65,6 г, Ж=77,1 г, У=196,6 г, К=1744,0 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,0

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г*	200
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60
<i>Б=32,8 г, Ж=28,5 г, У=117,7 г, К=859,0 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С СОЛЕННЫМИ	60
СУП-КРЕМ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	80
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=31,6 г, Ж=34,6 г, У=106,0 г, К=862,5 ккал</i>	
<i>Итого:</i>	
<i>Б=64,4 г, Ж=63,1 г, У=223,7 г, К=1721,5 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,5

НП "Лидер"
Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 7

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 150/	150/5
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ.	75
<i>Б=15,9 г, Ж=11,1 г, У=110,3 г, К=605,5 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60Г	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150
СОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=37,2 г, Ж=42,6 г, У=96,8 г, К=919,8 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=53,2 г, Ж=53,7 г, У=207,1 г, К=1525,3 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,9

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г	150
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	50
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	60
<i>Б=25,7 г, Ж=24,0 г, У=99,8 г, К=718,5 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60Г	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150
СОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=37,2 г, Ж=42,6 г, У=96,8 г, К=919,8 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=62,9 г, Ж=66,6 г, У=196,6 г, К=1638,3 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,1

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/50	80/50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60
<i>Б=20,1 г, Ж=21,7 г, У=98,7 г, К=670,9 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60Г	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150
СОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=37,2 г, Ж=42,6 г, У=96,8 г, К=919,8 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=57,4 г, Ж=64,3 г, У=195,5 г, К=1590,7 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,4

НП "Лидер"
Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 8

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150/5	150/5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
<i>Б=19,3 г, Ж=29,3 г, У=66,1 г, К=605,9 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО	250
АЗУ 200Г	200
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=28,9 г, Ж=31,7 г, У=93,6 г, К=775,7 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=48,1 г, Ж=61,0 г, У=159,7 г, К=1381,6 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 3,3

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ.	150
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 КУС.	60
ФРУКТ	1шт
<i>Б=35,3 г, Ж=27,7 г, У=93,0 г, К=763,2 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО	250
АЗУ 200Г	200
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=28,9 г, Ж=31,7 г, У=93,6 г, К=775,7 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=64,1 г, Ж=59,4 г, У=186,5 г, К=1538,9 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,9

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БАНАН СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=43,7 г, Ж=12,5 г, У=123,0 г, К=779,5 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО	250
АЗУ 200Г	200
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=28,9 г, Ж=31,7 г, У=93,6 г, К=775,7 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=72,5 г, Ж=44,2 г, У=216,6 г, К=1555,2 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 3,0

НП "Лидер"
Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 9

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г	150
СЫР ПОРЦИОННО 20Г	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 2 КУС.	60
<i>Б=18,5 г, Ж=20,0 г, У=75,5 г, К=556,8 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ.	80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)	150
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=30,8 г, Ж=18,5 г, У=128,1 г, К=802,3 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=49,4 г, Ж=38,5 г, У=203,6 г, К=1359,1 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 4,1

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180Г*	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=24,2 г, Ж=27,4 г, У=65,6 г, К=606,0 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ.	80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)	150
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=30,8 г, Ж=18,5 г, У=128,1 г, К=802,3 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=55,0 г, Ж=45,8 г, У=193,7 г, К=1408,3 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,5

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	80
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С КАПУС	150
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	50
<i>Б=26,2 г, Ж=23,1 г, У=101,0 г, К=717,6 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ.	80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)	150
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=30,8 г, Ж=18,5 г, У=128,1 г, К=802,3 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=57,1 г, Ж=41,6 г, У=229,1 г, К=1519,8 кка</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 4,0

НП "Лидер"
Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 10

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 1	150/10
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ЗЕФИР 1 ШТ	30
<i>Б=17,6 г, Ж=17,1 г, У=103,1 г, К=637,4 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	150
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=27,6 г, Ж=33,1 г, У=88,0 г, К=761,4 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=45,2 г, Ж=50,3 г, У=191,1 г, К=1398,8 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,2

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
<i>Б=44,3 г, Ж=12,9 г, У=126,5 г, К=800,6 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	150
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=27,6 г, Ж=33,1 г, У=88,0 г, К=761,4 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=71,9 г, Ж=46,1 г, У=214,5 г, К=1562,0 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 3,0

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ.	200
СОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ"	60
<i>Б=34,8 г, Ж=30,4 г, У=102,9 г, К=825,3 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	150
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
<i>Б=27,6 г, Ж=33,1 г, У=88,0 г, К=761,4 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=62,4 г, Ж=63,6 г, У=190,9 г, К=1586,7 кка</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,1

НП "Лидер"
Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 11

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	150/30
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
<i>Б=41,4 г, Ж=10,6 г, У=99,4 г, К=658,6 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60Г	60
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=37,4 г, Ж=33,6 г, У=145,6 г, К=1035,1 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=78,8 г, Ж=44,2 г, У=245,0 г, К=1693,7 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 3,1

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С СОУСОМ С	150/30
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	1ШТ
<i>Б=27,0 г, Ж=29,7 г, У=79,0 г, К=692,1 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60Г	60
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=37,4 г, Ж=33,6 г, У=145,6 г, К=1035,1 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=64,4 г, Ж=63,3 г, У=224,7 г, К=1727,2 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,5

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
СЛОЙКА "УРАЛЬСКАЯ"	60
<i>Б=32,8 г, Ж=30,3 г, У=95,2 г, К=784,7 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60Г	60
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150
КОМПОТ ИЗ ГРУШИ СУШЕННОЙ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=37,4 г, Ж=33,6 г, У=145,6 г, К=1035,1 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=70,2 г, Ж=63,9 г, У=240,9 г, К=1819,9 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,4

НП "Лидер"
Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 12

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150/5	150/5
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
БАНАН СВЕЖИЙ.	200
<i>Б=24,5 г, Ж=26,2 г, У=93,6 г, К=708,2 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=26,8 г, Ж=38,1 г, У=118,4 г, К=923,7 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=51,2 г, Ж=64,2 г, У=212,0 г, К=1631,9 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 4,1

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 80Г	80
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г*	150
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
СОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
<i>Б=33,5 г, Ж=33,3 г, У=68,4 г, К=707,4 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=26,8 г, Ж=38,1 г, У=118,4 г, К=923,7 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=60,2 г, Ж=71,3 г, У=186,8 г, К=1631,1 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,1

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ.	60г
<i>Б=46,7 г, Ж=14,3 г, У=109,7 г, К=755,5 ккал</i>	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Б=26,8 г, Ж=38,1 г, У=118,4 г, К=923,7 ккал</i>	
Итого:	
<i>Б=73,5 г, Ж=52,4 г, У=228,1 г, К=1679,2 ккал</i>	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,1