НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 1

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200
СЫР ПОРЦИОННО 20Г	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г	10г
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
Б=21,4 г, Ж=23,9 г, У=87,9 г, К=653,1 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г	100
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 180Г	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=34,5 г, Ж=38,9 г, У=132,8 г, К=1020,1 ккал	
Итого:	
Б=56,0 г, Ж=62,8 г, У=220,7 г, К=1673,2 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,9

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180Г.	180
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ВАФЛИ 1 ШТ	1шт
Б=42,3 г, Ж=45,1 г, У=97,0 г, К=964,0 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г	100
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 180Г	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=34,5 г, Ж=38,9 г, У=132,8 г, К=1020,1 ккал	
Итого:	
Б=76,8 г, Ж=84,0 г, У=229,8 г, К=1984,1 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,0

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
СЫР ПОРЦИОННО 20Г	20
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 100Г	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 1	180
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50
Б=34,2 г, Ж=41,8 г, У=106,0 г, К=937,4 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г	100
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 180Г	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=34,5 г, Ж=38,9 г, У=132,8 г, К=1020,1 кка	
Итого:	
Б=68,8 г, Ж=80,6 г, У=238,8 г, К=1957,5 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,5

НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 2

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ 200	200/30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
Б=52,7 г, Ж=10,6 г, У=146,6 г, К=893,3 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	250
ПТИЦА ОТВАРНАЯ.	100
РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=42,4 г, Ж=35,5 г, У=137,4 г, К=1039,1 ккал	
Итого:	
Б=95,1 г, Ж=46,1 г, У=284,0 г, К=1932,4 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 3,0

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
Б=36,1 г, Ж=33,5 г, У=116,0 г, К=910,6 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	250
ПТИЦА ОТВАРНАЯ.	100
РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=42,4 г, Ж=35,5 г, У=137,4 г, К=1039,1 ккал	
Итого:	
Б=78,5 г, Ж=69,0 г, У=253,4 г, К=1949,7 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,2

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100/50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180Г	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
Б=26,7 г, Ж=12,9 г, У=104,4 г, К=641,1 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	250
ПТИЦА ОТВАРНАЯ.	100
РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=42,4 г, Ж=35,5 г, У=137,4 г, К=1039,1 кка	
Итого:	
Б=69,1 г, Ж=48,4 г, У=241,7 г, К=1680,3 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,5

НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 3

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.	30.янв
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ПРЯНИК	1шт
Б=22,0 г, Ж=16,7 г, У=111,7 г, К=685,7 ккал	
Обед "Обжорка"	
ИКРА МОРКОВНАЯ	100
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 1	180/4,5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=35,3 г, Ж=43,4 г, У=130,7 г, К=1055,2 ккал	
Итого:	
Б=57,3 г, Ж=60,1 г, У=242,4 г, К=1740,9 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,2

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО	200/40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.	50
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
Б=45,9 г, Ж=16,7 г, У=116,5 г, К=799,3 ккал	
Обед "Обжорка"	
ИКРА МОРКОВНАЯ	100
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 1	180/4,5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=35,3 г, Ж=43,4 г, У=130,7 г, К=1055,2 ккал	
Итого:	
Б=81,2 г, Ж=60,1 г, У=247,2 г, К=1854,5 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,0

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180Г	180
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.	50
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА.	50
Б=32,5 г, Ж=31,6 г, У=127,3 г, К=923,9 ккал	
Обед "Обжорка"	
ИКРА МОРКОВНАЯ	100
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ, С МАСЛОМ 1	180/4,5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=35,3 г, Ж=43,4 г, У=130,7 г, К=1055,2 кка	
Итого:	
Б=67,8 г, Ж=75,0 г, У=257,9 г, К=1979,1 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,8

НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 4

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/30	30/30
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г	10г
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
Б=22,2 г, Ж=25,4 г, У=87,4 г, К=668,5 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ*	250/12,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)	100/50
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=35,5 г, Ж=38,3 г, У=138,0 г, К=1039,1 ккал	
Итого:	
Б=57,7 г, Ж=63,7 г, У=225,4 г, К=1707,6 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,9

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ИЗ МИНТАЯ 100Г	100
КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
Б=29,4 г, Ж=23,3 г, У=126,3 г, К=833,6 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ*	250/12,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)	100/50
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=35,5 г, Ж=38,3 г, У=138,0 г, К=1039,1 ккал	
Итого:	
Б=64,8 г, Ж=61,6 г, У=264,3 г, К=1872,7 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,1

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ С Р/М	100
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г.	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180Г.	180
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	35
Б=34,7 г, Ж=37,7 г, У=148,4 г, К=1073,2 кка	
Обед "Обжорка"	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ*	250/12,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)	100/50
КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=35,5 г, Ж=38,3 г, У=138,0 г, К=1039,1 кка	
Итого:	
Б=70,2 г, Ж=76,0 г, У=286,4 г, К=2112,3 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,1

НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 5

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК № 8"	50
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
Б=51,4 г, Ж=12,7 г, У=111,4 г, К=766,0 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	12,5/250
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 100/5	100/5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180Г*	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=34,4 г, Ж=35,7 г, У=111,2 г, К=904,9 ккал	
Итого:	
Б=85,8 г, Ж=48,4 г, У=222,7 г, К=1670,8 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,6

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ.	100
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 180Г	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК № 8"	50
ПРЯНИК	1шт
Б=29,4 г, Ж=38,1 г, У=120,4 г, К=942,7 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 100/5	100/5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180Г*	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=31,7 г, Ж=34,1 г, У=111,3 г, К=879,7 ккал	
Итого:	
Б=61,1 г, Ж=72,2 г, У=231,7 г, К=1822,4 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,8

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 100Г	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г	180
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г	60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК № 8"	50
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 60Г	60г
Б=41,1 г, Ж=21,9 г, У=121,5 г, К=848,4 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 100/5	100/5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180Г*	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=31,7 г, Ж=34,1 г, У=111,3 г, К=879,7 ккал	
Итого:	
Б=72,8 г, Ж=56,0 г, У=232,8 г, К=1728,0 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,2

НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 6

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30.окт
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5
СЫР ПОРЦИОННО 30Г	30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
Б=21,5 г, Ж=24,7 г, У=92,3 г, К=678,2 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.	100
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ 180Г	180
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=36,7 г, Ж=44,2 г, У=136,6 г, К=1091,2 ккал	
Итого:	
Б=58,2 г, Ж=68,9 г, У=228,9 г, К=1769,4 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,9

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200Г	200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
Б=28,6 г, Ж=35,7 г, У=72,5 г, К=725,6 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.	100
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ 180Г	180
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=36,7 г, Ж=44,2 г, У=136,6 г, К=1091,2 ккал	
Итого:	
Б=65,2 г, Ж=79,8 г, У=209,1 г, К=1816,7 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,2

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/50	100/50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180Г	180
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50Г	50
Б=25,8 г, Ж=24,8 г, У=115,4 г, К=787,8 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.	100
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ 180Г	180
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=36,7 г, Ж=44,2 г, У=136,6 г, К=1091,2 кка	
Итого:	
Б=62,5 г, Ж=68,9 г, У=251,9 г, К=1879,0 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,0

НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 7

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г	10г
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
Б=17,7 г, Ж=17,7 г, У=126,6 г, К=737,5 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/МА	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180Г.	180
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=46,2 г, Ж=45,1 г, У=129,6 г, К=1109,6 ккал	
Итого:	
Б=63,9 г, Ж=62,8 г, У=256,2 г, К=1847,1 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,0

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 100Г	100
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 1	180
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ 1ШТ	1шт
Б=25,5 г, Ж=34,7 г, У=83,9 г, К=749,9 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/МА	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180Г.	180
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=46,2 г, Ж=45,1 г, У=129,6 г, К=1109,6 ккал	
Итого:	
Б=71,7 г, Ж=79,8 г, У=213,5 г, К=1859,5 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,0

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г	100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180Г	180
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
Б=30,2 г, Ж=28,2 г, У=115,3 г, К=836,1 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/МА	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180Г.	180
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=46,2 г, Ж=45,1 г, У=129,6 г, К=1109,6 кка	
Итого:	
Б=76,4 г, Ж=73,3 г, У=244,8 г, К=1945,7 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,2

НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 8

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
ОМЛЕТ С РИСОВОЙ КАШЕЙ.	200
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	35
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	1шт.
Б=24,8 г, Ж=26,8 г, У=100,2 г, К=742,0 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО	250
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 100Г.	100
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180Г	180
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.	50
Б=33,0 г, Ж=39,2 г, У=112,0 г, К=933,0 ккал	
Итого:	
Б=57,8 г, Ж=66,0 г, У=212,2 г, К=1675,0 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,7

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100
ПТИЦА ОТВАРНАЯ.	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180Г.	180
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
Б=38,0 г, Ж=40,4 г, У=88,0 г, К=867,6 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО	250
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 100Г.	100
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180Г	180
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.	50
Б=33,0 г, Ж=39,2 г, У=112,0 г, К=933,0 ккал	
Итого:	
Б=71,0 г, Ж=79,5 г, У=200,0 г, К=1800,6 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 2,8

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО	200/40
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
Б=45,7 г, Ж=13,4 г, У=134,1 г, К=839,9 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО	250
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 100Г.	100
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180Г	180
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.	50
Б=33,0 г, Ж=39,2 г, У=112,0 г, К=933,0 ккал	
Итого:	
Б=78,7 г, Ж=52,5 г, У=246,1 г, К=1772,8 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,1

НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 9

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
КАША "ЯНТАРНАЯ".	200
СЫР ПОРЦИОННО 30Г	30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г	10г
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70г
Б=21,8 г, Ж=27,2 г, У=88,7 г, К=687,4 ккал	
Обед "Обжорка"	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С ФРИКАДЕЛЬКАМ	12,5/250
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 100Г	100
РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=39,3 г, Ж=33,9 г, У=149,0 г, К=1059,3 ккал	
Итого:	
Б=61,1 г, Ж=61,1 г, У=237,7 г, К=1746,7 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,9

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г.	100
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180Г *	180
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60
Б=27,1 г, Ж=31,0 г, У=81,2 г, К=713,4 ккал	
Обед "Обжорка"	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 100Г	100
РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=36,5 г, Ж=31,5 г, У=148,9 г, К=1026,1 ккал	
Итого:	
Б=63,6 г, Ж=62,6 г, У=230,2 г, К=1739,4 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,6

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	100
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100Г	100
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180Г*	180
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
БАНТИКИ С КОРИЦЕЙ	60
Б=28,9 г, Ж=45,0 г, У=125,2 г, К=1021,6 кка	
Обед "Обжорка"	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 100Г	100
РИС ОТВАРНОЙ 180Г	180
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=36,5 г, Ж=31,5 г, У=148,9 г, К=1026,1 кка	
Итого:	
Б=65,4 г, Ж=76,5 г, У=274,2 г, К=2047,7 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 4,2

НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 10

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70Г	70г
ВАФЛИ 1 ШТ	1шт
Б=23,4 г, Ж=23,2 г, У=107,9 г, К=735,2 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М	100
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г.	100
КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=34,2 г, Ж=50,0 г, У=112,8 г, К=1038,8 ккал	
Итого:	
Б=57,6 г, Ж=73,2 г, У=220,7 г, К=1773,9 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 3,8

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/40
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
Б=56,0 г, Ж=15,8 г, У=140,1 г, К=927,4 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М	100
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г.	100
КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=34,2 г, Ж=50,0 г, У=112,8 г, К=1038,8 ккал	
Итого:	
Б=90,1 г, Ж=65,8 г, У=253,0 г, К=1966,2 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 2,8

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180Г.	180
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50
Б=46,3 г, Ж=52,0 г, У=117,1 г, К=1122,2 кка	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М	100
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г.	100
КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	180
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=34,2 г, Ж=50,0 г, У=112,8 г, К=1038,8 кка	
Итого:	
Б=80,5 г, Ж=102,0 г, У=229,9 г, К=2161,0 кк	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 2,9

НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 11

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО СГУЩЕН.	200/30
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.	30.янв
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
Б=29,1 г, Ж=16,7 г, У=96,9 г, К=654,3 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	100
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ.	250/5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100Г	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=38,9 г, Ж=42,6 г, У=146,9 г, К=1127,1 ккал	
Итого:	
Б=68,0 г, Ж=59,3 г, У=243,7 г, К=1781,4 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,6

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 100Г	100
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 100Г	100
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 180Г	180
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.	30.янв
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
Б=34,1 г, Ж=30,4 г, У=76,3 г, К=716,1 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	100
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ.	250/5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100Г	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=38,9 г, Ж=42,6 г, У=146,9 г, К=1127,1 ккал	
Итого:	
Б=73,0 г, Ж=73,0 г, У=223,2 г, К=1843,2 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,1

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ.	100
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ 180Г	180
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г	60
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.	30.янв
БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ" 50Г	50
Б=42,5 г, Ж=34,0 г, У=92,4 г, К=845,4 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	100
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ.	250/5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100Г	100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ 180Г	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=38,9 г, Ж=42,6 г, У=146,9 г, К=1127,1 кка	
Итого:	
Б=81,3 г, Ж=76,6 г, У=239,3 г, К=1972,5 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 2,9

НП "Лидер"

Питание 2-разовое (11-18 лет)

День 12

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ, С МАСЛОМ	20/5/30
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200Г	200
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
Б=26,0 г, Ж=29,3 г, У=68,5 г, К=642,1 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ 100Г	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180Г.	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=29,8 г, Ж=45,8 г, У=135,6 г, К=1074,2 ккал	
Итого:	
Б=55,8 г, Ж=75,1 г, У=204,1 г, К=1716,3 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 3,7

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/МА	100
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/50	100/50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180Г	180
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
Б=21,6 г, Ж=23,0 г, У=90,4 г, К=655,0 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ 100Г	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180Г.	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=29,8 г, Ж=45,8 г, У=135,6 г, К=1074,2 ккал	
Итого:	
Б=51,4 г, Ж=68,8 г, У=226,0 г, К=1729,3 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 4,4

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	200/30
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
Б=42,1 г, Ж=11,1 г, У=104,1 г, К=684,9 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ 100Г	100
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180Г.	180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=29,8 г, Ж=45,8 г, У=135,6 г, К=1074,2 кка	
Итого:	
Б=71,9 г, Ж=56,9 г, У=239,7 г, К=1759,1 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,3