НП "Лидер"

Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 1

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150Г	150
СЫР ПОРЦИОННО 20Г	20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г	10г
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
Б=19,5 г, Ж=22,0 г, У=78,7 г, К=590,8 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=30,1 г, Ж=33,3 г, У=112,9 г, К=872,2 ккал	
Итого:	
Б=49,5 г, Ж=55,2 г, У=191,6 г, К=1463,0 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,9

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ВАФЛИ 1 ШТ	1шт
Б=36,1 г, Ж=39,8 г, У=90,0 г, К=856,6 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=30,1 г, Ж=33,3 г, У=112,9 г, К=872,2 ккал	
Итого:	
Б=66,1 г, Ж=72,3 г, У=203,0 г, К=1728,8 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,1

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
СЫР ПОРЦИОННО 20Г	20
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ.	150
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50
Б=28,8 г, Ж=35,6 г, У=90,6 г, К=798,0 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=30,1 г, Ж=33,3 г, У=112,9 г, К=872,2 ккал	
Итого:	
Б=58,8 г, Ж=68,8 г, У=203,5 г, К=1670,1 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,5

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 ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
Б=40,4 г, Ж=9,2 г, У=126,2 г, К=750,1 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	250
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80Г	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=34,7 г, Ж=29,6 г, У=120,7 г, К=888,2 ккал	
Итого:	
Б=75,1 г, Ж=38,8 г, У=247,0 г, К=1638,3 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 3,3

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	60
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
Б=28,6 г, Ж=25,8 г, У=92,5 г, К=716,5 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	250
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80Г	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=34,7 г, Ж=29,6 г, У=120,7 г, К=888,2 ккал	
Итого:	
Б=63,3 г, Ж=55,3 г, У=213,2 г, К=1604,7 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,4

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ.	80/50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
Б=21,5 г, Ж=10,9 г, У=92,3 г, К=554,2 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	250
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80Г	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=34,7 г, Ж=29,6 г, У=120,7 г, К=888,2 ккал	
Итого:	
Б=56,2 г, Ж=40,5 г, У=213,0 г, К=1442,4 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,8

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	1шт/40г
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.	50
ПРЯНИК	1шт
Б=18,7 г, Ж=15,4 г, У=93,2 г, К=585,6 ккал	
Обед "Обжорка"	
ИКРА МОРКОВНАЯ 60Г	60
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 150Г	150/3,75
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=29,3 г, Ж=35,4 г, У=109,6 г, К=874,8 ккал	
Итого:	
Б=47,9 г, Ж=50,8 г, У=202,7 г, К=1460,3 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,2

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО	150/30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г	30.янв
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
Б=35,0 г, Ж=13,1 г, У=95,2 г, К=638,5 ккал	
Обед "Обжорка"	
ИКРА МОРКОВНАЯ 60Г	60
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 150Г	150/3,75
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=29,3 г, Ж=35,4 г, У=109,6 г, К=874,8 ккал	
Итого:	
Б=64,3 г, Ж=48,5 г, У=204,8 г, К=1513,2 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,2

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ.	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.	50
ГРЕБЕШОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА.	50
Б=28,4 г, Ж=23,1 г, У=118,6 г, К=795,6 ккал	
Обед "Обжорка"	
ИКРА МОРКОВНАЯ 60Г	60
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 150Г	150/3,75
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=29,3 г, Ж=35,4 г, У=109,6 г, К=874,8 ккал	
Итого:	
Б=57,7 г, Ж=58,5 г, У=228,1 г, К=1670,4 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,0

НП "Лидер"

Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 4

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30
КАША "ДРУЖБА"	150/5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г	10г
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
Б=17,6 г, Ж=21,9 г, У=75,5 г, К=570,8 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ*	250/12,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)80/30	80/30
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150Г *	150
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=30,3 г, Ж=31,1 г, У=122,3 г, К=890,5 ккал	
Итого:	
Б=47,9 г, Ж=53,0 г, У=197,8 г, К=1461,3 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,1

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ИЗ МИНТАЯ.	80
КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
Б=25,4 г, Ж=20,0 г, У=119,7 г, К=761,1 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ*	250/12,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)80/30	80/30
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150Г *	150
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=30,3 г, Ж=31,1 г, У=122,3 г, К=890,5 ккал	
Итого:	
Б=55,7 г, Ж=51,0 г, У=242,0 г, К=1651,6 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,3

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ С Р/М.	60
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)	150
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ 1ШТ	1шт
Б=28,0 г, Ж=30,1 г, У=120,7 г, К=866,9 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ*	250/12,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)80/30	80/30
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150Г *	150
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=30,3 г, Ж=31,1 г, У=122,3 г, К=890,5 ккал	
Итого:	
Б=58,3 г, Ж=61,2 г, У=243,0 г, К=1757,3 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,2

НП "Лидер"

Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 5

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК № 8".	30
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
Б=38,1 г, Ж=9,6 г, У=88,2 г, К=592,2 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60Г	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	12,5/250
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 80/5	80/5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г*	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=30,1 г, Ж=29,3 г, У=103,8 г, К=800,0 ккал	
Итого:	
Б=68,2 г, Ж=38,9 г, У=191,9 г, К=1392,1 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,8

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60Г	60
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ 80Г	80
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК № 8".	30
ПРЯНИК	1шт
Б=23,2 г, Ж=25,0 г, У=100,2 г, К=719,3 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60Г	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 80/5	80/5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г*	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=27,4 г, Ж=27,7 г, У=103,8 г, К=774,8 ккал	
Итого:	
Б=50,6 г, Ж=52,7 г, У=204,0 г, К=1494,1 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,0

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 80Г	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г	60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК № 8".	30
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 60Г	60г
Б=33,5 г, Ж=18,7 г, У=103,2 г, К=715,2 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60Г	60
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 80/5	80/5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г*	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=27,4 г, Ж=27,7 г, У=103,8 г, К=774,8 ккал	
Итого:	
Б=60,9 г, Ж=46,4 г, У=207,0 г, К=1490,0 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,4

НП "Лидер"

Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 6

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30.окт
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 180Г	180/5
СЫР ПОРЦИОННО 20Г	20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20г.
Б=17,6 г, Ж=21,7 г, У=83,3 г, К=599,4 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	80
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=29,4 г, Ж=34,5 г, У=115,2 г, К=889,2 ккал	
Итого:	
Б=47,0 г, Ж=56,2 г, У=198,5 г, К=1488,6 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 4,2

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150Г	150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
Б=22,5 г, Ж=26,4 г, У=68,6 г, К=603,1 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	80
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=29,4 г, Ж=34,5 г, У=115,2 г, К=889,2 ккал	
Итого:	
Б=51,9 г, Ж=60,9 г, У=183,8 г, К=1492,2 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,5

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/50	80/50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50Г	50
Б=22,6 г, Ж=21,6 г, У=108,1 г, К=717,9 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60
СУП "РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	80
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=29,4 г, Ж=34,5 г, У=115,2 г, К=889,2 ккал	
Итого:	
Б=52,0 г, Ж=56,1 г, У=223,2 г, К=1607,1 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,3

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
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г	10г
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
Б=15,9 г, Ж=17,0 г, У=117,2 г, К=685,6 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/М.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=38,7 г, Ж=36,9 г, У=114,1 г, К=943,9 ккал	
Итого:	
Б=54,7 г, Ж=53,9 г, У=231,3 г, К=1629,6 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,2

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80
КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ.	150
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ 1ШТ	1шт
Б=22,4 г, Ж=28,9 г, У=79,7 г, К=668,4 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/М.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=38,7 г, Ж=36,9 г, У=114,1 г, К=943,9 ккал	
Итого:	
Б=61,1 г, Ж=65,8 г, У=193,7 г, К=1612,3 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,2

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
Б=27,8 г, Ж=25,2 г, У=106,1 г, К=762,5 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/М.	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=38,7 г, Ж=36,9 г, У=114,1 г, К=943,9 ккал	
Итого:	
Б=66,5 г, Ж=62,1 г, У=220,2 г, К=1706,4 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,3

НП "Лидер"

Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 8

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
ОМЛЕТ С РИСОВОЙ КАШЕЙ	155
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ 1ШТ	1шт
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	1шт.
Б=20,0 г, Ж=20,3 г, У=83,9 г, К=598,9 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО	250
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 80Г.	80
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г	150
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=29,0 г, Ж=33,8 г, У=106,3 г, К=846,0 ккал	
Итого:	
Б=49,0 г, Ж=54,1 г, У=190,1 г, К=1445,0 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,9

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80Г	80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. Т/2008Г)	150
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
Б=31,1 г, Ж=30,6 г, У=77,7 г, К=711,0 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО	250
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 80Г.	80
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г	150
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=29,0 г, Ж=33,8 г, У=106,3 г, К=846,0 ккал	
Итого:	
Б=60,1 г, Ж=64,5 г, У=183,9 г, К=1557,0 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,1

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО	150/30
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ
Б=35,7 г, Ж=10,4 г, У=118,1 г, К=708,8 ккал	
Обед "Обжорка"	
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО	250
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 80Г.	80
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г	150
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=29,0 г, Ж=33,8 г, У=106,3 г, К=846,0 ккал	
Итого:	
Б=64,7 г, Ж=44,2 г, У=224,4 г, К=1554,8 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,5

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.	25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г	10г
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60
Б=17,6 г, Ж=22,9 г, У=74,0 г, К=573,5 ккал	
Обед "Обжорка"	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60Г	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С ФРИКАДЕЛЬКАМ	12,5/250
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ.	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=34,6 г, Ж=26,9 г, У=136,8 г, К=928,9 ккал	
Итого:	
Б=52,2 г, Ж=49,9 г, У=210,7 г, К=1502,3 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,0

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.*	150
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60
Б=22,7 г, Ж=25,5 г, У=74,0 г, К=617,3 ккал	
Обед "Обжорка"	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60Г	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ.	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=31,9 г, Ж=24,6 г, У=136,7 г, К=895,7 ккал	
Итого:	
Б=54,6 г, Ж=50,1 г, У=210,7 г, К=1512,9 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,9

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	80
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г*	150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
БАНТИКИ С КОРИЦЕЙ	60
Б=22,6 г, Ж=35,2 г, У=106,3 г, К=832,3 ккал	
Обед "Обжорка"	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60Г	60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ.	80
РИС ОТВАРНОЙ	150
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=31,9 г, Ж=24,6 г, У=136,7 г, К=895,7 ккал	
Итого:	
Б=54,5 г, Ж=59,7 г, У=242,9 г, К=1728,0 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 4,5

НП "Лидер"

Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 10

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 150/5	150/5
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1шт/40г
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
ВАФЛИ 1 ШТ	1шт
Б=19,7 г, Ж=21,7 г, У=89,2 г, К=632,0 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М.	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=28,7 г, Ж=40,8 г, У=100,6 г, К=884,9 ккал	
Итого:	
Б=48,4 г, Ж=62,5 г, У=189,8 г, К=1516,9 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 3,9

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
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт
Б=44,3 г, Ж=12,9 г, У=126,5 г, К=800,6 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М.	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=28,7 г, Ж=40,8 г, У=100,6 г, К=884,9 ккал	
Итого:	
Б=73,0 г, Ж=53,7 г, У=227,1 г, К=1685,6 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,1

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ.	60
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150
КАКАО С МОЛОКОМ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50
Б=37,8 г, Ж=42,8 г, У=99,3 г, К=934,7 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Р/М.	60
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ	250/5
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80
КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150
СОК ФРУКТОВЫЙ	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50
Б=28,7 г, Ж=40,8 г, У=100,6 г, К=884,9 ккал	
Итого:	
Б=66,5 г, Ж=83,6 г, У=199,9 г, К=1819,6 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 3,0

НП "Лидер"

Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 11

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО СГ/МОЛО	150/30
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.	30.янв
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
Б=23,5 г, Ж=14,1 г, У=87,4 г, К=570,2 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ.	60
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ.	250/5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=31,5 г, Ж=30,0 г, У=127,9 г, К=907,8 ккал	
Итого:	
Б=55,0 г, Ж=44,0 г, У=215,4 г, К=1478,1 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,9

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60Г	60
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 80Г	80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.	30.янв
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
Б=28,0 г, Ж=22,8 г, У=68,3 г, К=591,2 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ.	60
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ.	250/5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=31,5 г, Ж=30,0 г, У=127,9 г, К=907,8 ккал	
Итого:	
Б=59,6 г, Ж=52,8 г, У=196,2 г, К=1499,0 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,3

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80Г	80
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г	60
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.	30.янв
БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ" 50Г	50
Б=36,0 г, Ж=28,3 г, У=85,6 г, К=741,2 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ.	60
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ.	250/5
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	80
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=31,5 г, Ж=30,0 г, У=127,9 г, К=907,8 ккал	
Итого:	
Б=67,6 г, Ж=58,2 г, У=213,5 г, К=1649,0 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,2

НП "Лидер"

Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 12

Наименование блюда	Выход
1-ый вариант	
Завтрак "Правильный"	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ, С МАСЛОМ	20/5/30
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150Г	150
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50
Б=20,7 г, Ж=22,9 г, У=65,8 г, К=552,8 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ 80Г	80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=24,3 г, Ж=35,9 г, У=116,8 г, К=887,5 ккал	
Итого:	
Б=45,0 г, Ж=58,8 г, У=182,5 г, К=1440,3 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 4,1

Наименование блюда	Выход
2-ой вариант	
Завтрак "Крепыш"	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/М.	60
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/50	60/50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60
Б=18,3 г, Ж=18,1 г, У=80,5 г, К=558,4 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ 80Г	80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=24,3 г, Ж=35,9 г, У=116,8 г, К=887,5 ккал	
Итого:	
Б=42,7 г, Ж=53,9 г, У=197,3 г, К=1445,9 ккал	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 4,6

Наименование блюда	Выход
3-ий вариант	
Завтрак "Лакомка"	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ	150/30
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
Б=32,9 г, Ж=9,2 г, У=92,6 г, К=585,3 ккал	
Обед "Обжорка"	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ 80Г	80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)	150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
Б=24,3 г, Ж=35,9 г, У=116,8 г, К=887,5 ккал	
Итого:	
Б=57,2 г, Ж=45,1 г, У=209,4 г, К=1472,8 кка	

Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,7