

12 дневное меню осень-зима 1 ступень

A		B	C	D	E	F	G	H
НП "Лидер"								
Питание 2-х разовое (7-10 лет)								
День 1								
Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход
1-ый вариант			2-ой вариант			3-ий вариант		
Завтрак "Правильный"			Завтрак "Крепыш"			Завтрак "Лакомка"		
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150Г	150	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	СЫР ПОРЦИОННО 20Г	20	СЫР ПОРЦИОННО 20Г	20	
СЫР ПОРЦИОННО 20Г	20	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	5	КАКАО С МОЛОКОМ	200	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ.	150	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ.	150	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	КАКАО С МОЛОКОМ	200	КАКАО С МОЛОКОМ	200	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	<i>Б=35,9 г, Ж=38,9 г, У=82,3 г, К=823,6 ккал</i>		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт	Обед "Обжорка"		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	
<i>Б=22,0 г, Ж=19,2 г, У=123,3 г, К=754,8 ккал</i>		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	<i>Б=30,1 г, Ж=40,9 г, У=101,5 г, К=894,9 ккал</i>		Обед "Обжорка"		
Обед "Обжорка"		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5	Обед "Обжорка"		Обед "Обжорка"		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КЛЕЦКАМИ	250/37,5	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г	<i>Б=30,1 г, Ж=33,3 г, У=112,9 г, К=872,2 ккал</i>		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	Итого:		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	
<i>Б=30,1 г, Ж=33,3 г, У=112,9 г, К=872,2 ккал</i>		<i>Б=65,9 г, Ж=72,2 г, У=195,2 г, К=1695,8 ккал</i>		<i>Б=30,1 г, Ж=33,3 г, У=112,9 г, К=872,2 ккал</i>		Итого:		
Итого:		Итого:		Итого:		Итого:		
<i>Б=52,0 г, Ж=52,5 г, У=236,2 г, К=1626,9 ккал</i>		Итого:		<i>Б=60,1 г, Ж=74,2 г, У=214,4 г, К=1767,1 ккал</i>		Итого:		
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,5		Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,0		Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,6		Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,6		

НП "Лидер"

Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 2

Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
1-ый вариант		2-ой вариант		3-ий вариант	
Завтрак "Правильный"		Завтрак "Крепыш"		Завтрак "Лакомка"	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	150/30	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШК	60	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ.	80/50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7
БАНАН СВЕЖИЙ	1ШТ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г	60
<i>Б=40,4 г, Ж=9,2 г, У=126,2 г, К=750,1 ккал</i>		ХЛЕБ 2 КУС.	60	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт
Обед "Обжорка"		<i>Б=28,8 г, Ж=27,9 г, У=87,7 г, К=717,4 ккал</i>		<i>Б=21,5 г, Ж=10,9 г, У=92,3 г, К=554,2 ккал</i>	
СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	250	Обед "Обжорка"		Обед "Обжорка"	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80Г	80	СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	250	СУП БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН	250
РИС ОТВАРНОЙ	150	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80Г	80	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80Г	80
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г	60	РИС ОТВАРНОЙ	150	РИС ОТВАРНОЙ	150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г	60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г	60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
<i>Б=34,7 г, Ж=29,6 г, У=120,7 г, К=888,2 ккал</i>		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
<i>Итого:</i>		<i>Б=34,7 г, Ж=29,6 г, У=120,7 г, К=888,2 ккал</i>		<i>Б=34,7 г, Ж=29,6 г, У=120,7 г, К=888,2 ккал</i>	
<i>Б=75,1 г, Ж=38,8 г, У=247,0 г, К=1638,3 ккал</i>		<i>Итого:</i>		<i>Итого:</i>	
		<i>Б=63,4 г, Ж=57,5 г, У=208,4 г, К=1605,6 ккал</i>		<i>Б=56,2 г, Ж=40,5 г, У=213,0 г, К=1442,4 ккал</i>	
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,5 : 3,3		Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,3		Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,8	

A		B	C	D	E	F	G	H
НП "Лидер"								
Питание 2-х разовое (7-10 лет)								
День 3								
Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход
1-ый вариант			2-ой вариант			3-ий вариант		
Завтрак "Правильный"			Завтрак "Крепыш"			Завтрак "Лакомка"		
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150Г	150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО	150/30	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ.	80			
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.	30.янв	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60			
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.	50	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р	200			
ПРЯНИК	1шт	<i>Б=35,0 г, Ж=13,1 г, У=95,2 г, К=638,5 ккал</i>		ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.	50			
<i>Б=18,7 г, Ж=15,4 г, У=93,2 г, К=585,6 ккал</i>		Обед "Обжорка"		КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.	50			
Обед "Обжорка"		САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	60	<i>Б=27,1 г, Ж=25,0 г, У=113,0 г, К=784,9 ккал</i>				
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	60	СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	Обед "Обжорка"				
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 150Г	150/3,75	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).	60			
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 150Г	150/3,75	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ 150Г	150/3,75			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200			
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	<i>Б=28,8 г, Ж=34,2 г, У=99,2 г, К=820,8 ккал</i>		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г			
<i>Б=28,8 г, Ж=34,2 г, У=99,2 г, К=820,8 ккал</i>		<i>Итого:</i>		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.			
<i>Итого:</i>		<i>Б=63,9 г, Ж=47,3 г, У=194,4 г, К=1459,3 ккал</i>		<i>Б=28,8 г, Ж=34,2 г, У=99,2 г, К=820,8 ккал</i>				
<i>Б=47,5 г, Ж=49,6 г, У=192,4 г, К=1406,4 ккал</i>				<i>Итого:</i>				
				<i>Б=55,9 г, Ж=59,2 г, У=212,2 г, К=1605,7 ккал</i>				
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,1		Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,0		Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,8				

А		В		С		D		E		F		G		H	
НП "Лидер"															
Питание 2-х разовое (7-10 лет)															
День 4															
Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход	
1-ый вариант				2-ой вариант				3-ий вариант							
Завтрак "Правильный"				Завтрак "Крепыш"				Завтрак "Лакомка"							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ.		20/30		КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ИЗ МИНТАЯ 80Г		80		БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.		80					
КАША "ДРУЖБА"		150/5		КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150		РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)		150					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г		10г		КАКАО С МОЛОКОМ		200		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г		60					
КАКАО С МОЛОКОМ		200		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		КАКАО С МОЛОКОМ		200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.		1кус./ 30г		БАНАН СВЕЖИЙ		1ШТ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50					
<i>Б=17,6 г, Ж=21,9 г, У=75,5 г, К=570,8 ккал</i>				<i>Б=25,3 г, Ж=19,9 г, У=119,7 г, К=759,9 ккал</i>				<i>Б=27,8 г, Ж=27,1 г, У=115,0 г, К=815,9 ккал</i>							
Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С СОЛЕНЫМИ		60		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С СОЛЕНЫМИ		60		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, С СОЛЕНЫМИ		60					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ*		250/12,5		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ*		250/12,5		СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ*		250/12,5					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)80/30		80/30		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)80/30		80/30		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)80/30		80/30					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150Г *		150		КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150Г *		150		КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150Г *		150					
КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)		200		КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)		200		КОМПОТ ИЗ УРЮКА (С ВИТАМИНОМ С)		200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г		1кус./ 40г		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г		1кус./ 40г		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г		1кус./ 40г					
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г		40г.		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г		40г.		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г		40г.					
<i>Б=30,9 г, Ж=34,2 г, У=128,1 г, К=944,0 ккал</i>				<i>Б=30,9 г, Ж=34,2 г, У=128,1 г, К=944,0 ккал</i>				<i>Б=30,9 г, Ж=34,2 г, У=128,1 г, К=944,0 ккал</i>							
<i>Итого:</i>				<i>Итого:</i>				<i>Итого:</i>							
<i>Б=48,4 г, Ж=56,1 г, У=203,6 г, К=1514,8 ккал</i>				<i>Б=56,1 г, Ж=54,0 г, У=247,9 г, К=1704,0 ккал</i>				<i>Б=58,6 г, Ж=61,2 г, У=243,2 г, К=1759,9 ккал</i>							
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 4,2				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,4				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,1							

А		В		С		D		E		F		G		H	
НП "Лидер"															
Питание 2-х разовое (7-10 лет)															
День 5															
Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход	
1-ый вариант				2-ой вариант				3-ий вариант							
Завтрак "Правильный"				Завтрак "Крепыш"				Завтрак "Лакомка"							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150/30		ИКРА МОРКОВНАЯ 60Г		60		КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 80Г		80					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7		БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЙ 80Г		80		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ		150					
ХЛЕБ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК № 8".		30		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		150		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г		60					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		1шт		ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7		ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7					
<i>Б=38,1 г, Ж=9,6 г, У=88,2 г, К=592,2 ккал</i>				ХЛЕБ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК № 8".		30		ХЛЕБ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК № 8".		30					
Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60Г		60		ПРЯНИК		1шт		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		60					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250/5		<i>Б=23,6 г, Ж=23,8 г, У=108,4 г, К=742,2 ккал</i>				<i>Б=32,6 г, Ж=16,0 г, У=116,2 г, К=739,5 ккал</i>							
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 80/5		80/5		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60Г		60		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60Г		60					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г*		150		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250/5		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250/5					
СОК ФРУКТОВЫЙ		200		РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 80/5		80/5		РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 80/5		80/5					
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г*		150		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г*		150					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		СОК ФРУКТОВЫЙ		200		СОК ФРУКТОВЫЙ		200					
<i>Б=27,4 г, Ж=27,7 г, У=103,8 г, К=774,8 ккал</i>				ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50					
<i>Итого:</i>				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50					
<i>Б=65,6 г, Ж=37,3 г, У=192,0 г, К=1366,9 ккал</i>				<i>Б=27,4 г, Ж=27,7 г, У=103,8 г, К=774,8 ккал</i>				<i>Б=27,4 г, Ж=27,7 г, У=103,8 г, К=774,8 ккал</i>							
				<i>Итого:</i>				<i>Итого:</i>							
				<i>Б=51,0 г, Ж=51,5 г, У=212,2 г, К=1517,0 ккал</i>				<i>Б=60,0 г, Ж=43,7 г, У=220,0 г, К=1514,3 ккал</i>							
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,9				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,2				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,7 : 3,7							

А		В		С		D		E		F		G		H	
НП "Лидер"															
Питание 2-х разовое (7-10 лет)															
День 6															
Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход	
1-ый вариант				2-ой вариант				3-ий вариант							
Завтрак "Правильный"				Завтрак "Крепыш"				Завтрак "Лакомка"							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30.окт		САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ		60		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/50		80/50					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 180Г		180/5		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150Г		150		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ		150					
СЫР ПОРЦИОННО 20Г		20		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р		200		ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р		200		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/Р		200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г		20г.		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		1шт		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50					
<i>Б=17,6 г, Ж=21,7 г, У=83,3 г, К=599,4 ккал</i>				<i>Б=22,8 г, Ж=28,8 г, У=69,0 г, К=626,4 ккал</i>				<i>Б=22,2 г, Ж=24,5 г, У=107,5 г, К=740,0 ккал</i>							
Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.		60		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.		60		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.		60					
СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		250		СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		250		СУП РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		250					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР		80		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР		80		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР		80					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ		150		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ		150		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ		150					
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА		200		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА		200		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТА		200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г		1кус./ 40г		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г		1кус./ 40г		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г		1кус./ 40г					
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г		40г.		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г		40г.		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г		40г.					
<i>Б=29,6 г, Ж=35,3 г, У=117,3 г, К=905,5 ккал</i>				<i>Б=29,6 г, Ж=35,3 г, У=117,3 г, К=905,5 ккал</i>				<i>Б=29,6 г, Ж=35,3 г, У=117,3 г, К=905,5 ккал</i>							
<i>Итого:</i>				<i>Итого:</i>				<i>Итого:</i>							
<i>Б=47,1 г, Ж=57,0 г, У=200,6 г, К=1504,9 ккал</i>				<i>Б=52,4 г, Ж=64,0 г, У=186,3 г, К=1531,9 ккал</i>				<i>Б=51,7 г, Ж=59,8 г, У=224,8 г, К=1645,5 ккал</i>							
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 4,3				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,6				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 4,3							

A		B C		D		E F		G		H	
НП "Лидер"											
Питание 2-х разовое (7-10 лет)											
День 7											
Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход	
1-ый вариант				2-ой вариант				3-ий вариант			
Завтрак "Правильный"				Завтрак "Крепыш"				Завтрак "Лакомка"			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60Г	60	СОСИСКА ОТВАРНАЯ 80Г	80	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.	80	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 150/	150/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 150/	150/5	КАША ГАРНИРНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ.	150	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ 30/30	30/30
ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г	60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1шт	Б=15,0 г, Ж=14,8 г, У=90,6 г, К=556,3 ккал	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г	ЧАЙ С САХАРОМ (№300/П2008)	200	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ 1ШТ	1шт	Б=17,7 г, Ж=26,5 г, У=66,6 г, К=575,8 ккал		Б=23,1 г, Ж=22,7 г, У=93,1 г, К=670,0 ккал			
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ 30/30	30/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г	Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"			
Б=15,0 г, Ж=14,8 г, У=90,6 г, К=556,3 ккал				Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"			
Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 6	60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 6	60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 6	60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 6	60	СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 6	60	СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150	СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г	150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	Б=41,5 г, Ж=41,8 г, У=116,8 г, К=1010,2 ккал	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г	Б=41,5 г, Ж=41,8 г, У=116,8 г, К=1010,2 ккал		Б=41,5 г, Ж=41,8 г, У=116,8 г, К=1010,2 кка			
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	Итого:		Итого:			
Б=41,5 г, Ж=41,8 г, У=116,8 г, К=1010,2 ккал				Б=41,5 г, Ж=41,8 г, У=116,8 г, К=1010,2 ккал				Итого:			
Итого:				Итого:				Итого:			
Б=56,5 г, Ж=56,6 г, У=207,5 г, К=1566,6 ккал				Б=59,2 г, Ж=68,3 г, У=183,5 г, К=1586,0 ккал				Б=64,6 г, Ж=64,5 г, У=209,9 г, К=1680,2 кка			
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,7				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,2 : 3,1				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,3			

А		В		С		D		E		F		G		H			
НП "Лидер"																	
Питание 2-х разовое (7-10 лет)																	
День 8																	
Наименование блюда				Выход		Наименование блюда				Выход		Наименование блюда				Выход	
1-ый вариант						2-ой вариант						3-ий вариант					
Завтрак "Правильный"						Завтрак "Крепыш"						Завтрак "Лакомка"					
ОМЛЕТ С РИСОВОЙ КАШЕЙ				155		ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80Г				80		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60Г.				60	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН				200		РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)				150		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СО СГУЩЕННЫМ МО				150/30	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г				50		ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН				200		ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН				200	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ 1ШТ				1шт		ХЛЕБ 2 КУС.				2кус/60		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.				1кус./ 30г	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ				1шт.		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ				1шт		ПРЯНИК				1шт	
<i>Б=20,0 г, Ж=20,3 г, У=83,9 г, К=598,9 ккал</i>						<i>Б=30,6 г, Ж=25,3 г, У=91,4 г, К=716,0 ккал</i>						<i>Б=36,0 г, Ж=17,2 г, У=107,5 г, К=728,9 ккал</i>					
Обед "Обжорка"						Обед "Обжорка"						Обед "Обжорка"					
СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО				250		СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО				250		СУП БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНО				250	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 80Г.				80		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 80Г.				80		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 80Г.				80	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г				150		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г				150		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г				150	
СОУС МОЛОЧНЫЙ				50		СОУС МОЛОЧНЫЙ				50		СОУС МОЛОЧНЫЙ				50	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г				60		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г				60		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60Г				60	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/				200		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/				200		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/				200	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г				50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г				50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г				50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.				50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.				50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 50Г.				50	
<i>Б=29,0 г, Ж=33,8 г, У=106,3 г, К=846,0 ккал</i>						<i>Б=29,0 г, Ж=33,8 г, У=106,3 г, К=846,0 ккал</i>						<i>Б=29,0 г, Ж=33,8 г, У=106,3 г, К=846,0 ккал</i>					
<i>Итого:</i>						<i>Итого:</i>						<i>Итого:</i>					
<i>Б=49,0 г, Ж=54,1 г, У=190,1 г, К=1445,0 ккал</i>						<i>Б=59,6 г, Ж=59,1 г, У=197,7 г, К=1562,0 ккал</i>						<i>Б=65,0 г, Ж=51,0 г, У=213,8 г, К=1574,9 ккал</i>					
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,9						Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,3						Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,3					

А		В		С		D		E		F		G		H	
НП "Лидер"															
Питание 2-х разовое (7-10 лет)															
День 9															
Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход	
1-ый вариант				2-ой вариант				3-ий вариант							
Завтрак "Правильный"				Завтрак "Крепыш"				Завтрак "Лакомка"							
КАША "ЯНТАРНАЯ" 150Г		150		САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		60		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШК		60					
СЫР ПОРЦИОННО.		25		ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.		80		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ		80					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10Г		10г		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ.*		150		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150Г*		150					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7		ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7		ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/7					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г		60		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60Г		60		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.		1кус./ 30г					
<i>Б=17,6 г, Ж=22,9 г, У=74,0 г, К=573,5 ккал</i>				<i>Б=23,2 г, Ж=30,9 г, У=77,3 г, К=681,5 ккал</i>				<i>Б=21,3 г, Ж=32,9 г, У=92,4 г, К=751,4 ккал</i>							
Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"				Обед "Обжорка"							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/М.		60		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/М.		60		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С Р/М.		60					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		250		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		250		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		250					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ.		80		КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ.		80		КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ.		80					
РИС ОТВАРНОЙ		150		РИС ОТВАРНОЙ		150		РИС ОТВАРНОЙ		150					
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200					
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50					
<i>Б=31,7 г, Ж=21,5 г, У=134,4 г, К=858,8 ккал</i>				<i>Б=31,7 г, Ж=21,5 г, У=134,4 г, К=858,8 ккал</i>				<i>Б=31,7 г, Ж=21,5 г, У=134,4 г, К=858,8 ккал</i>							
<i>Итого:</i>				<i>Итого:</i>				<i>Итого:</i>							
<i>Б=49,3 г, Ж=44,5 г, У=208,4 г, К=1432,3 ккал</i>				<i>Б=54,9 г, Ж=52,5 г, У=211,7 г, К=1540,3 ккал</i>				<i>Б=53,0 г, Ж=54,5 г, У=226,8 г, К=1610,2 ккал</i>							
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 4,2				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 3,9				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,0 : 4,3							

А		В		С		D		E		F		G		H	
НП "Лидер"															
Питание 2-х разовое (7-10 лет)															
День 10															
Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход		Наименование блюда		Выход	
1-ый вариант				2-ой вариант				3-ий вариант							
Завтрак "Правильный"				Завтрак "Крепыш"				Завтрак "Лакомка"							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 150/5		150/5		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60Г		60		САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ).		60					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150/30		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150Г		150					
КАКАО С МОЛОКОМ		200		КАКАО С МОЛОКОМ		200		КАКАО С МОЛОКОМ		200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.		1кус./ 30г		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.		1кус./ 30г					
ВАФЛИ 1 ШТ		1шт		<i>Б=41,7 г, Ж=11,9 г, У=93,8 г, К=650,1 ккал</i>				СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ.		50					
<i>Б=19,7 г, Ж=21,7 г, У=89,2 г, К=632,0 ккал</i>				Обед "Обжорка"				<i>Б=38,2 г, Ж=39,5 г, У=98,7 г, К=904,4 ккал</i>							
Обед "Обжорка"				СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ		250/5		Обед "Обжорка"							
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ		250/5		БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.		80		СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ" СО СМЕТАНОЙ		250/5					
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.		80		ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.		150		БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 80Г.		80					
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.		150		ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60		ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.		150					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60		СОК ФРУКТОВЫЙ		200		ПОМИДОР СВЕЖИЙ		60					
СОК ФРУКТОВЫЙ		200		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г		1кус./ 40г		СОК ФРУКТОВЫЙ		200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г		1кус./ 40г		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г		1кус./ 40г					
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50		<i>Б=28,8 г, Ж=33,4 г, У=96,2 г, К=801,4 ккал</i>				ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г		50					
<i>Б=28,8 г, Ж=33,4 г, У=96,2 г, К=801,4 ккал</i>				<i>Итого:</i>				<i>Б=28,8 г, Ж=33,4 г, У=96,2 г, К=801,4 ккал</i>							
<i>Итого:</i>				<i>Б=70,6 г, Ж=45,3 г, У=190,0 г, К=1451,5 ккал</i>				<i>Итого:</i>							
<i>Б=48,6 г, Ж=55,1 г, У=185,4 г, К=1433,4 ккал</i>								<i>Б=67,0 г, Ж=72,9 г, У=194,9 г, К=1705,7 ккал</i>							
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 3,8				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,6 : 2,7				Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,1 : 2,9							

НП "Лидер"

Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 11

Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход
1-ый вариант			2-ой вариант			3-ий вариант		
Завтрак "Правильный"			Завтрак "Крепыш"			Завтрак "Лакомка"		
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, СО СГ/МОЛО	150/30		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60Г	60		ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80Г	80	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200		КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 80Г	80		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ	150	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.	30.январь		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60Г	60	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	1шт		ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200		ЧАЙ С МОЛОКОМ (№298/П2008)	200	
<i>Б=26,1 г, Ж=14,4 г, У=116,0 г, К=698,2 ккал</i>			ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.	30.январь		ХЛЕБ РЖАНОЙ 8 ЗЛАКОВ 1КУС/30Г.	30.январь	
Обед "Обжорка"			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.	1кус./ 30г		БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ".	60	
			<i>Б=26,9 г, Ж=21,8 г, У=70,3 г, К=585,2 ккал</i>			<i>Б=34,1 г, Ж=32,2 г, У=84,7 г, К=764,5 ккал</i>		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60Г	60		Обед "Обжорка"			Обед "Обжорка"		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ.	250/5		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60Г	60		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60Г	60	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	80		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ.	250/5		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ.	250/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	80		ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 80Г	80	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ГАРНИРНАЯ	150	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ /С ВИТАМИНОМ С	200	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г	
<i>Б=33,2 г, Ж=30,9 г, У=130,8 г, К=934,3 ккал</i>			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40г.	
Итого:			Итого:			Итого:		
<i>Б=59,2 г, Ж=45,3 г, У=246,8 г, К=1632,5 ккал</i>			<i>Б=33,2 г, Ж=30,9 г, У=130,8 г, К=934,3 ккал</i>			<i>Б=33,2 г, Ж=30,9 г, У=130,8 г, К=934,3 ккал</i>		
			Итого:			Итого:		
			<i>Б=60,1 г, Ж=52,6 г, У=201,1 г, К=1519,5 ккал</i>			<i>Б=67,2 г, Ж=63,0 г, У=215,5 г, К=1698,8 ккал</i>		
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 4,2			Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,3			Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,9 : 3,2		

НП "Лидер"

Питание 2-х разовое (7-10 лет)

День 12

Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход	Наименование блюда		Выход
1-ый вариант			2-ой вариант			3-ий вариант		
Завтрак "Правильный"			Завтрак "Крепыш"			Завтрак "Лакомка"		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30/30	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/50		80/50	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, СО СГУЩЕННЫМ		150/30
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150Г		150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН		200
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г		60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60Г		60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 КУС.		1кус./ 30г
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН		200	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИН		200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		1шт
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г		50	ХЛЕБ 2 КУС.		60	<i>Б=32,9 г, Ж=9,2 г, У=92,6 г, К=585,3 ккал</i>		
<i>Б=20,8 г, Ж=19,9 г, У=73,9 г, К=558,2 ккал</i>			ВАФЛИ 1 ШТ		1шт	Обед "Обжорка"		
Обед "Обжорка"			<i>Б=19,0 г, Ж=21,2 г, У=92,1 г, К=635,0 ккал</i>			САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.		60	Обед "Обжорка"					60
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ		250	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.		60	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ		250
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ 80Г		80	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ		250	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ 80Г		80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)		150	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ 80Г		80	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)		150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/		200	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ. П/2008Г)		150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/		200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г		1кус./ 40г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/		200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г		1кус./ 40г
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г		40г.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г		1кус./ 40г	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г		40г.
<i>Б=23,7 г, Ж=35,9 г, У=117,2 г, К=886,9 ккал</i>			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г		40г.	<i>Б=23,7 г, Ж=35,9 г, У=117,2 г, К=886,9 ккал</i>		
Итого:			<i>Б=23,7 г, Ж=35,9 г, У=117,2 г, К=886,9 ккал</i>			Итого:		
<i>Б=44,5 г, Ж=55,7 г, У=191,1 г, К=1445,1 ккал</i>			Итого:			<i>Б=56,6 г, Ж=45,1 г, У=209,8 г, К=1472,2 ккал</i>		
			<i>Б=42,7 г, Ж=57,0 г, У=209,3 г, К=1521,8 ккал</i>					
Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 4,3			Соотношение Б:Ж:У = 1 : 1,3 : 4,9			Соотношение Б:Ж:У = 1 : 0,8 : 3,7		