

Примерное десятидневное меню, завтрак с 12 лет и старше на сумму 52,60

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины								
			всего	всего	г		К	Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
1 день																				
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	260	6,90	6,61	38,31	238,34	182,8	121,78	19,38	114,23	0,5	24,96	20,8	46,28	0,68	0,07	0,14	0,49	2,09	0,54
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
16/1	Вафли в ассортименте	50	16,00	15,00	30,50	314,90	0	0	0	0	0	0	0	1	0,35	0	0	0	3,25	0
2	Хлеб пшеничный	43,2	2,86	0,28	20,26	96,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)"			28,18	24,87	95,01	709,50	191,8	209,96	22,88	164,23	0,62	50,96	37,8	76,08	1,08	0,08	0,17	0,51	5,95	0,61
Итого за день			28,18	24,87	95,01	709,50	191,8	209,96	22,88	164,23	0,62	50,96	37,8	76,08	1,08	0,08	0,17	0,51	5,95	0,61
2 день																				
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
11/4	Каша пшенная (жидкая) молочная с маслом сливочным	240	6,99	7,69	33,98	231,29	199,4	116,16	40,81	158,6	1,08	25,92	28,48	49,32	0,18	0,15	0,13	0,59	2,62	0,5
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
11/3	Печенье в ассортименте	30	4,20	4,05	27,51	161,57	33	8,7	6	27	0,63	3	2,4	3,3	1,05	0,02	0,02	0,21	0,57	0
2	Хлеб пшеничный	41,1	2,72	0,27	19,28	92,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)"			19,08	16,64	86,99	570,76	288,6	147,03	51,61	262,4	2,72	128,92	54,88	156,62	1,47	0,2	0,32	0,88	4,63	0,5
Итого за день			19,08	16,64	86,99	570,76	288,6	147,03	51,61	262,4	2,72	128,92	54,88	156,62	1,47	0,2	0,32	0,88	4,63	0,5
3 день																				
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	240	7,66	8,89	34,99	246,73	250,6	125,65	60,36	200,64	1,48	25,92	22,08	48,12	0,75	0,17	0,16	0,43	2,77	0,5
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
2	Хлеб пшеничный	40	2,62	0,26	18,57	88,66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/3	Печенье в ассортименте	30	4,20	4,05	27,51	161,57	33	8,7	6	27	0,63	3	2,4	3,3	1,05	0,02	0,02	0,21	0,57	0
Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)"			19,65	17,82	87,30	582,84	339,8	156,52	71,16	304,44	3,13	128,92	48,48	155,42	2,04	0,22	0,35	0,72	4,78	0,5
Итого за день			19,65	17,82	87,30	582,84	339,8	156,52	71,16	304,44	3,13	128,92	48,48	155,42	2,04	0,22	0,35	0,72	4,78	0,5
4 день																				
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	3,35	6,35	13,71	122,94	198,2	117,51	16,29	88,96	0,17	24	20	44,5	0,05	0,03	0,14	0,2	0,81	4,58
800/1	Оладьи домашние (1/45)	45	3,62	1,32	24,25	122,73	57,64	9,68	14,36	36,98	0,87	0	0	0	0,85	0,06	0,02	0,64	1,5	0
1/12	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3

2	Хлеб пшеничный	46	3,04	0,30	21,57	102,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)'			12,26	10,55	82,13	466,98	365,5	219,46	40,84	191,63	1,12	36,6	29	58,6	0,96	0,11	0,27	0,9	2,85	4,88
Итого за день 5 день			12,26	10,55	82,13	466,98	365,5	219,46	40,84	191,63	1,12	36,6	29	58,6	0,96	0,11	0,27	0,9	2,85	4,88
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
18/4	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным (вариант 1)	250	4,16	6,99	23,50	171,30	175,7	121,77	22,13	108,68	0,35	27	23	50,13	0,14	0,04	0,14	0,37	1,43	2,01
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
2	Хлеб пшеничный	56,1	3,71	0,37	26,31	125,61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/3	Печенье в ассортименте	50	7,00	6,75	45,85	269,28	55	14,5	10	45	1,05	5	4	5,5	1,75	0,04	0,03	0,35	0,95	0
Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)'			17,29	17,09	101,60	625,71	239,7	224,44	35,63	203,68	1,51	58	44	84,43	1,94	0,09	0,19	0,74	2,99	2,08
Итого за день 6 день			17,29	17,09	101,60	625,71	239,7	224,44	35,63	203,68	1,51	58	44	84,43	1,94	0,09	0,19	0,74	2,99	2,08
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
11/4	Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным	250	7,28	8,01	35,40	240,92	207,7	121	42,51	165,21	1,12	27	29,67	51,38	0,19	0,16	0,14	0,62	2,73	0,52
800/1	Оладьи домашние (1/45)	45	3,62	1,32	24,25	122,73	57,64	9,68	14,36	36,98	0,87	0	0	0	0,85	0,06	0,02	0,64	1,5	0
1/12	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
2	Хлеб пшеничный	48,2	3,19	0,32	22,61	107,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)'			15,62	11,38	99,29	558,15	338,6	192,25	63,66	245,98	2,05	35,4	35,67	60,78	1,08	0,22	0,24	1,3	4,59	0,72
Итого за день 7 день			15,62	11,38	99,29	558,15	338,6	192,25	63,66	245,98	2,05	35,4	35,67	60,78	1,08	0,22	0,24	1,3	4,59	0,72
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
46/3	"Фарфалле" макаронные изделия с сыром	250	8,96	7,33	42,64	270,56	110,3	97,84	28,4	110,67	1,53	30	28	55,8	1,26	0,12	0,07	1,15	3,37	0,03
2	Хлеб пшеничный	54,5	3,60	0,36	25,56	122,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
648	Кисель из концентрата	200	0,07	0,00	4,54	17,53	0,13	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09
16/1	Вафли в ассортименте	55	17,60	16,50	33,55	346,39	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0,39	0	0	0	3,58	0
Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)'			30,24	24,18	106,30	756,51	110,4	97,97	28,4	110,67	1,54	30	28	56,9	1,65	0,12	0,07	1,15	6,95	0,12
Итого за день 8 день			30,24	24,18	106,30	756,51	110,4	97,97	28,4	110,67	1,54	30	28	56,9	1,65	0,12	0,07	1,15	6,95	0,12
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	260	6,90	6,61	38,31	238,34	182,8	121,78	19,38	114,23	0,5	24,96	20,8	46,28	0,68	0,07	0,14	0,49	2,09	0,54
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
16/1	Вафли в ассортименте	50	16,00	15,00	30,50	314,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб пшеничный	43,3	2,86	0,28	20,31	96,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)'			28,18	24,87	95,06	709,72	191,8	209,96	22,88	164,23	0,62	50,96	37,8	75,08	0,73	0,08	0,17	0,51	2,7	0,61

Итого за день 28,18 24,87 95,06 709,72 191,8 209,96 22,88 164,23 0,62 50,96 37,8 75,08 0,73 0,08 0,17 0,51 2,7 0,61
 9 день
 Завтрак с 12 и старше (52,60)

Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (вариант 2)	270	5,93	7,96	34,39	231,13	186,2	124,98	32,94	143,74	0,68	29,16	27,22	54,58	0,19	0,09	0,15	0,54	2,23	0,56
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
2	Хлеб пшеничный	52,5	3,47	0,34	24,62	117,55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16/1	Вафли в ассортименте	30	9,60	9,00	18,30	188,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак с 12 и старше (52,60)'			21,42	20,28	83,25	597,15	195,2	213,15	36,44	193,74	0,8	55,16	44,22	83,98	0,45	0,09	0,18	0,56	4,79	0,63

Итого за день 21,42 20,28 83,25 597,15 195,2 213,15 36,44 193,74 0,8 55,16 44,22 83,98 0,45 0,09 0,18 0,56 4,79 0,63
 10 день
 Завтрак с 12 и старше (52,60)

Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	270	3,61	6,86	14,81	132,78	214,1	126,91	17,59	96,07	0,18	25,92	21,6	48,06	0,05	0,03	0,15	0,22	0,87	4,95
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
17	Кекс "Мини-Мафин" ин/уп	33	1,49	6,60	18,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,23	0
2	Хлеб пшеничный	45,5	3,01	0,30	21,34	101,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак с 12 и старше (52,60)'			10,53	16,73	60,57	429,74	223,1	215,08	21,09	146,07	0,3	51,92	38,6	76,86	0,17	0,04	0,18	0,24	1,72	5,02

Итого за день 10,53 16,73 60,57 429,74 223,1 215,08 21,09 146,07 0,3 51,92 38,6 76,86 0,17 0,04 0,18 0,24 1,72 5,02
 Итого за период 202,45 184,41 897,50 6007,06 2484 1885,8 394,59 1987,1 14,4 626,84 398,45 884,75 11,57 1,25 2,14 7,51 41,95 15,67
 Итого за один день 20,25 18,44 89,75 600,71
 Нормы по СанПиН не менее 20% 18,00 18,40 76,60 544,00
 Нормы по СанПиН не менее 25% 22,50 23,00 95,75 680,00