

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Понедельник, первая неделя																				
Завтрак																				
1/58	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/5 г (батон витаминизированный)	35	3,80	2,31	6,60	0,16	10,22	116,13	91,34	6,17	63,21	0,32	45,08	51,30	0,32	0,03	0,07			
2/61	Капша жидкая рисовая с маслом сливочным	210	7,29	5,14	9,47	0,31	37,47	262,16	215,44	38,85	195,92	0,53	62,66	69,60	0,19	0,08	0,93			
12/2	Соус из мажины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77			
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52			
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00			
Итого за 'Завтрак'			16,85	10,35	19,24	1,51	93,58	602,02	435,32	89,80	414,36	3,16	119,74	149,16	1,05	0,20	3,29			
Итого за день			16,85	10,35	19,24	1,51	93,58	602,02	435,32	89,80	414,36	3,16	119,74	149,16	1,05	0,20	3,29			
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00			
Выполнение, %			21,88	0,00	24,35	0,00	27,93	25,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,31	0,00	14,29	5,48			
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:5,2																	
Соотношение Са:Р			1:1,1																	
Вторник, первая неделя																				
Завтрак																				
1/1	Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	2,27	3,05	0,16	10,15	83,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07			
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	20,23	2,70	3,57	251,03	120,89	18,74	212,59	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,40			
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00			
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00			
Итого за 'Завтрак'			19,57	16,07	24,08	3,67	50,89	489,89	239,24	46,02	320,23	6,33	302,61	342,18	2,74	0,18	13,47			
Итого за день			19,57	16,07	24,08	3,67	50,89	489,89	239,24	46,02	320,23	6,33	302,61	342,18	2,74	0,18	13,47			
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00			
Выполнение, %			25,42	0,00	30,48	0,00	15,19	20,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,88	0,00	12,86	22,45			
Соотношение Б:Ж:У			1:1,2:2,4																	
Соотношение Са:Р			1:1,3																	
Соотношение Са:Р			1:1,3																	

