



**ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ  
РАЦИОН №1**

Возрастная группа: 7-11 лет

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность Б, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША вязкая/МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВсяной, гречневой и других круп	220	7.90	4.37	58.83	0.83	0.07	0.19	0.03	0.00	167.09	182.70	40.42	0.58	284.08	15.10	0.01	0.02	173-3	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.76	9.42	15.46	0.11	0.04	0.06	0.09	0.08	138.30	95.45	9.15	0.46	41.55	0.00	0.00	0.01	3-3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.59	3.72	23.76	0.15	0.02	0.13	0.02	0.02	109.66	98.48	26.93	0.86	199.15	2.66	0.00	0.01	363	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.93	0.26	12.34	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	0.00	0.00	0.00	ПП-3	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19.18</b>	<b>17.77</b>	<b>110.39</b>	<b>1.09</b>	<b>0.17</b>	<b>0.40</b>	<b>0.14</b>	<b>0.10</b>	<b>419.91</b>	<b>400.12</b>	<b>81.63</b>	<b>2.98</b>	<b>565.58</b>	<b>19.44</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>19.18</b>	<b>17.77</b>	<b>110.39</b>	<b>1.09</b>	<b>0.17</b>	<b>0.40</b>	<b>0.14</b>	<b>0.10</b>	<b>419.91</b>	<b>400.12</b>	<b>81.63</b>	<b>2.98</b>	<b>565.58</b>	<b>19.44</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>			

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность Б, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ИЗ МОРОКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0.60	3.07	4.85	2.82	0.03	0.03	1.11	0.00	23.63	25.14	17.35	0.58	105.52	2.34	0.00	0.03	61	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13.22	16.27	38.36	0.09	0.09	0.10	0.12	272.64	174.96	20.60	1.35	99.50	0.84	0.02	0.02	204-3	2011		
СОКИ ОВОЩНЫЕ. ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.97	0.19	19.59	1.60	0.02	0.02	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.93	0.26	12.34	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	1.68	0.00	0.00	ПП-3	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПП-3	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19.68</b>	<b>20.03</b>	<b>94.61</b>	<b>4.51</b>	<b>0.23</b>	<b>0.18</b>	<b>1.21</b>	<b>0.12</b>	<b>322.01</b>	<b>266.43</b>	<b>62.16</b>	<b>6.25</b>	<b>537.42</b>	<b>6.86</b>	<b>0.02</b>	<b>0.06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>19.68</b>	<b>20.03</b>	<b>94.61</b>	<b>4.51</b>	<b>0.23</b>	<b>0.18</b>	<b>1.21</b>	<b>0.12</b>	<b>322.01</b>	<b>266.43</b>	<b>62.16</b>	<b>6.25</b>	<b>537.42</b>	<b>6.86</b>	<b>0.02</b>	<b>0.06</b>			

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность Б, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.00	1.44	6.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	0.00	0.00	0.00	70/71	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.03	26.98	2.66	0.20	0.06	0.44	0.36	2.56	97.12	211.78	15.86	2.44	205.62	24.36	0.03	0.05	210	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.16	0.01	14.92	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.93	0.26	12.34	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	1.68	0.00	0.00	ПП-3	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПП-3	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>19.74</b>	<b>27.49</b>	<b>50.83</b>	<b>7.34</b>	<b>0.17</b>	<b>0.51</b>	<b>0.36</b>	<b>2.56</b>	<b>131.95</b>	<b>286.21</b>	<b>49.45</b>	<b>5.27</b>	<b>496.89</b>	<b>26.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>19.74</b>	<b>27.49</b>	<b>50.83</b>	<b>7.34</b>	<b>0.17</b>	<b>0.51</b>	<b>0.36</b>	<b>2.56</b>	<b>131.95</b>	<b>286.21</b>	<b>49.45</b>	<b>5.27</b>	<b>496.89</b>	<b>26.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.06</b>			

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность Б, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17.87	14.92	20.20	0.33	0.06	0.22	0.09	0.19	164.24	202.15	25.18	0.79	173.97	3.78	0.02	0.03	223	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ. ВАРЕНЬЕМ. ДЖЕМОМ. МЕДОМ. ПОВИДЛОМ (САХАРОМ)	200/15	0.10	0.00	14.72	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	338-з	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПП-з	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>21.32</b>	<b>15.55</b>	<b>63.90</b>	<b>486.58</b>	<b>4.35</b>	<b>0.13</b>	<b>0.27</b>	<b>0.09</b>	<b>0.19</b>	<b>197.69</b>	<b>246.00</b>	<b>48.08</b>	<b>3.86</b>	<b>517.03</b>	<b>5.78</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21.32</b>	<b>15.55</b>	<b>63.90</b>	<b>486.58</b>	<b>4.35</b>	<b>0.13</b>	<b>0.27</b>	<b>0.09</b>	<b>0.19</b>	<b>197.69</b>	<b>246.00</b>	<b>48.08</b>	<b>3.86</b>	<b>517.03</b>	<b>5.78</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>		

### 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			Минеральные вещества				
<b>Завтрак</b>																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ МИЛ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.00	1.44	8.40	0.02	0.02	-	0.00	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	0.00	0.00	0.00	70/71	2011			
СУФЛЕ ИЗ КУР МИЛ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	155	27.16	47.48	6.76	562.77	0.98	0.08	0.26	0.25	0.71	59.17	256.85	28.51	2.42	297.70	11.16	0.03	0.17	300-з	2011			
ФИТО-ЧАЙ	200/15	0.10	0.00	14.72	59.25	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.93	0.26	12.34	59.35	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	0.00	0.00	0.00	ПП-з	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.01	0.01	ПП-з	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>32.62</b>	<b>48.04</b>	<b>54.28</b>	<b>780.83</b>	<b>2.20</b>	<b>0.18</b>	<b>0.32</b>	<b>0.25</b>	<b>0.71</b>	<b>95.50</b>	<b>327.25</b>	<b>56.90</b>	<b>4.91</b>	<b>488.16</b>	<b>12.84</b>	<b>0.03</b>	<b>0.18</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>32.62</b>	<b>48.04</b>	<b>54.28</b>	<b>780.83</b>	<b>2.20</b>	<b>0.18</b>	<b>0.32</b>	<b>0.25</b>	<b>0.71</b>	<b>95.50</b>	<b>327.25</b>	<b>56.90</b>	<b>4.91</b>	<b>488.16</b>	<b>12.84</b>	<b>0.03</b>	<b>0.18</b>					

### 6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			Минеральные вещества				
<b>Завтрак</b>																							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	220	7.90	4.37	58.83	307.24	0.83	0.07	0.19	0.03	0.00	167.09	182.70	40.42	0.58	284.08	15.10	0.01	0.02	173-з	2011			
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.30	9.12	15.50	153.40	0.00	0.03	0.02	0.07	0.15	6.90	21.40	3.90	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2011			
ДЖЕМ	25	0.15	0.02	17.68	68.87	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.95	3.60	3.15	0.11	35.00	0.00	0.00	0.00	ПП-з	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.29	3.30	24.14	139.68	0.16	0.03	0.13	0.02	0.02	122.81	94.73	20.79	0.39	169.25	2.60	0.00	0.01	360	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.93	0.26	12.34	59.35	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	1.68	0.00	0.00	ПП-з	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>15.57</b>	<b>17.07</b>	<b>128.49</b>	<b>728.54</b>	<b>4.99</b>	<b>0.17</b>	<b>0.36</b>	<b>0.12</b>	<b>0.17</b>	<b>306.61</b>	<b>325.92</b>	<b>73.39</b>	<b>2.48</b>	<b>558.23</b>	<b>19.58</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>15.57</b>	<b>17.07</b>	<b>128.49</b>	<b>728.54</b>	<b>4.99</b>	<b>0.17</b>	<b>0.36</b>	<b>0.12</b>	<b>0.17</b>	<b>306.61</b>	<b>325.92</b>	<b>73.39</b>	<b>2.48</b>	<b>558.23</b>	<b>19.58</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>					

### 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			Минеральные вещества				
<b>Завтрак</b>																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ С ЙОГУРТОМ	60	0.85	0.34	6.27	32.61	2.06	0.03	0.05	0.99	0.00	34.66	33.18	16.73	0.40	96.81	1.98	0.00	0.02	64	2011			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13.22	16.27	38.36	354.63	0.09	0.09	0.10	0.10	0.12	272.64	174.96	20.60	1.35	99.50	0.84	0.02	0.02	204-з	2011			
СОКИ ОВОЩНЫЕ - ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.93	0.26	12.34	59.35	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	1.68	0.00	0.00	ПП-з	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	ПП-з				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19.93</b>	<b>17.30</b>	<b>96.03</b>	<b>621.90</b>	<b>3.75</b>	<b>0.23</b>	<b>0.20</b>	<b>1.09</b>	<b>0.12</b>	<b>333.04</b>	<b>274.47</b>	<b>61.54</b>	<b>6.07</b>	<b>528.71</b>	<b>6.50</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>19.93</b>	<b>17.30</b>	<b>96.03</b>	<b>621.90</b>	<b>3.75</b>	<b>0.23</b>	<b>0.20</b>	<b>1.09</b>	<b>0.12</b>	<b>333.04</b>	<b>274.47</b>	<b>61.54</b>	<b>6.07</b>	<b>528.71</b>	<b>6.50</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>					

### 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			Минеральные вещества				
<b>Завтрак</b>																							

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0.66	0.00	1.44	8.40	6.00	0.02	0.02	0.00	8.40	0.00	0.00	0.00	15.60	12.00	0.60	174.00	0.00	0.00	0.00	70/71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.03	26.98	2.66	309.82	0.20	0.06	0.44	0.36	2.56	97.12	211.78	15.86	2.44	205.62	24.36	0.03	0.05	0.00	0.00	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.16	0.01	14.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.93	0.26	12.34	59.35	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП-3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП-3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>19.55</b>	<b>27.55</b>	<b>50.38</b>	<b>530.19</b>	<b>2.54</b>	<b>0.16</b>	<b>0.50</b>	<b>0.36</b>	<b>2.56</b>	<b>135.97</b>	<b>283.57</b>	<b>45.01</b>	<b>4.99</b>	<b>407.49</b>	<b>26.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19.55</b>	<b>27.55</b>	<b>50.38</b>	<b>530.19</b>	<b>2.54</b>	<b>0.16</b>	<b>0.50</b>	<b>0.36</b>	<b>2.56</b>	<b>135.97</b>	<b>283.57</b>	<b>45.01</b>	<b>4.99</b>	<b>407.49</b>	<b>26.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецп- туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг		
<b>Завтрак</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17.86	14.91	20.18	289.63	0.33	0.06	0.22	0.09	0.19	163.83	201.87	25.13	0.79	173.39	3.74	0.02	0.03	0.00	0.00	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (САХАРОМ)	200/15	0.10	0.00	14.72	59.25	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	0.00	0.00	338-3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП-3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>21.31</b>	<b>15.54</b>	<b>63.88</b>	<b>486.36</b>	<b>4.35</b>	<b>0.13</b>	<b>0.27</b>	<b>0.09</b>	<b>0.19</b>	<b>197.28</b>	<b>245.72</b>	<b>48.03</b>	<b>3.86</b>	<b>516.45</b>	<b>5.74</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21.31</b>	<b>15.54</b>	<b>63.88</b>	<b>486.36</b>	<b>4.35</b>	<b>0.13</b>	<b>0.27</b>	<b>0.09</b>	<b>0.19</b>	<b>197.28</b>	<b>245.72</b>	<b>48.03</b>	<b>3.86</b>	<b>516.45</b>	<b>5.74</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецп- туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг		
<b>Завтрак</b>																						
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	150	9.38	18.81	39.51	365.79	0.14	0.09	0.18	0.15	0.63	82.98	119.70	15.53	1.17	187.74	11.71	0.02	0.03	0.00	0.00	444-3	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0.30	0.06	32.82	132.79	0.48	0.00	0.01	0.00	0.00	13.57	10.71	3.55	0.76	74.53	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	359	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0.43	0.43	10.46	50.15	4.40	0.02	0.02	0.01	0.00	15.84	10.89	7.92	2.18	305.80	2.20	0.00	0.01	0.00	0.00	338-3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП-3	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13.07</b>	<b>19.54</b>	<b>102.26</b>	<b>640.62</b>	<b>5.02</b>	<b>0.16</b>	<b>0.23</b>	<b>0.16</b>	<b>0.63</b>	<b>120.67</b>	<b>171.54</b>	<b>38.88</b>	<b>4.83</b>	<b>619.67</b>	<b>14.51</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>13.07</b>	<b>19.54</b>	<b>102.26</b>	<b>640.62</b>	<b>5.02</b>	<b>0.16</b>	<b>0.23</b>	<b>0.16</b>	<b>0.63</b>	<b>120.67</b>	<b>171.54</b>	<b>38.88</b>	<b>4.83</b>	<b>619.67</b>	<b>14.51</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
																		202.0	225.9	815.1	6.126.36	40.14
Среднее значение за период	20.2	22.6	81.5	612.64	4.01	0.17	0.32	0.39	0.74	226.06	282.72	56.51	4.55	523.56	14.33	0.02	0.06					

Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, непоставки продуктов или по согласию сторон. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение N 11к СанПИН 2.3/2.4.3590-20).