

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 1

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>														
Омлет натуральный	150	290	13,94	24,83	2,64	0,08	0,26	324,57	0,00	103,09	225,78	16,14	2,64	210
Фрукты (яблоки свежие)	140	62	0,560	0,560	13,720	0,048	14,000	0,000	0,000	25,536	17,556	14,364	3,511	338
Чай с лимоном (н)	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377
Батон	30	80	2,37	0,84	15,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Булочка молочная	50	121	4,64	0,99	23,45	0,08	0,13	3,00	0,00	30,20	51,70	18,30	0,73	434
<b>Итого:</b>		<b>610</b>	<b>26,02</b>	<b>28,358</b>	<b>63,088</b>	<b>0,216</b>	<b>18,059</b>	<b>327,579</b>	<b>0,01</b>	<b>271,372</b>	<b>480,572</b>	<b>147,882</b>	<b>25,299</b>	
<b>Обед</b>														
Зелень свежая	3	1,2	0,075	0,015	0,189	0,0009	3,000	0,000	0,000	6,69	2,79	2,100	0,048	0
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	76	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54	0,00	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	82
Биточки	80	234	11,52	16,39	9,62	0,04	0,00	29,09	0,00	9,32	123,46	22,26	1,96	268
Пюре картофельное	150	137	3,07	4,80	20,44	0,14	18,16	25,50	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01	312
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349
Хлеб ржаной	30	63	1,47	0,30	13,44	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	1
Хлеб пшеничный	30	72	1,47	0,30	13,44	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	2
<b>Итого:</b>		<b>716,2</b>	<b>19,704</b>	<b>25,836</b>	<b>97,883</b>	<b>0,2909</b>	<b>30,427</b>	<b>54,591</b>	<b>0,002</b>	<b>136,049</b>	<b>335,167</b>	<b>102,465</b>	<b>6,44</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1326,2</b>	<b>45,724</b>	<b>54,194</b>	<b>160,971</b>	<b>0,5069</b>	<b>48,486</b>	<b>382,17</b>	<b>0,012</b>	<b>407,421</b>	<b>815,739</b>	<b>250,347</b>	<b>31,739</b>	