

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 10

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	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Первый завтрак</b>														
Гуляш	50	111	7,275	8,395	1,445	0,015	0,460	0,000	0,000	10,905	77,075	11,015	1,530	260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	5,457	5,786	30,457	0,057	0,000	28,571	0,000	12,143	37,571	8,143	0,814	203
Какао с молоком	200	119	4,078	3,544	17,578	0,056	1,588	24,400	0,000	128,780	124,560	21,340	0,478	382
Батон	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
<b>Итого:</b>		<b>506</b>	<b>19,180</b>	<b>18,565</b>	<b>65,050</b>	<b>0,128</b>	<b>2,048</b>	<b>52,971</b>	<b>0,000</b>	<b>151,828</b>	<b>239,206</b>	<b>40,498</b>	<b>2,822</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты (морк.)	60	36	0,79	1,95	3,88	0,01	10,26	0,00	0,00	14,98	16,98	9,06	0,28	45
Суп картофельный с бобовыми	200	41	3,075	4,434	17,198	0,152	28,533	0,000	0,000	41,033	83,606	33,871	1,257	102
Биточки из филе кур	80	259	12,941	16,862	13,290	0,209	4,426	41,440	0,000	44,256	117,504	15,040	1,387	0
Пюре картофельное	150	137	3,065	4,802	20,439	0,140	18,161	25,500	0,000	36,975	86,595	27,750	1,010	312
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	0,000	32,480	23,440	17,460	0,698	349
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
<b>Итого:</b>		<b>741</b>	<b>23,470</b>	<b>28,737</b>	<b>113,701</b>	<b>0,580</b>	<b>62,105</b>	<b>66,940</b>	<b>0,000</b>	<b>180,527</b>	<b>383,329</b>	<b>115,176</b>	<b>6,372</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1247</b>	<b>42,650</b>	<b>47,302</b>	<b>178,751</b>	<b>0,708</b>	<b>64,153</b>	<b>119,911</b>	<b>0,000</b>	<b>332,355</b>	<b>622,535</b>	<b>155,674</b>	<b>9,194</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>13646</b>	<b>482,657</b>	<b>542,972</b>	<b>1703,426</b>	<b>6,924</b>	<b>448,133</b>	<b>1751,262</b>	<b>0,988</b>	<b>3715,468</b>	<b>7747,151</b>	<b>2227,546</b>	<b>180,447</b>	