

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

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>															
Колбаса (порциями)	20	85	3,020	8,020	0,020	0,060	0,000	0,000	0,000	0,000	5,200	40,400	5,000	0,440	16
Масло (порциями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	0,000	0,000	2,400	3,000	0,000	0,020	14
Запеканка рисовая с творогом	150	301	7,900	11,371	40,786	0,043	0,057	55,714	0,000	0,000	53,886	123,971	26,443	0,829	188
Чай с сахаром (н)	200/15	56	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	376
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	0,000	0
<b>Итого:</b>		<b>588</b>	<b>13,570</b>	<b>27,481</b>	<b>70,106</b>	<b>0,104</b>	<b>0,057</b>	<b>95,714</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>77,486</b>	<b>167,391</b>	<b>37,443</b>	<b>2,089</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	0,00	14,98	16,98	9,06	0,28	45
Зелень свежая	6	2,4	0,15	0,03	0,378	0,0018	6	0	0	0	13,38	5,58	4,2	0,096	0
Суп с крупой пшенной	200	41	0,462	3,840	1,378	0,008	0,600	0,000	0,000	0,000	17,600	10,020	4,420	0,160	115
Компот из черной смородины	200	91	0,300	0,122	22,156	0,009	25,800	0,030	0,216	0,000	11,400	9,900	9,300	0,390	375
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Жаркое по-домашнему	50/150	337	18,514	20,674	18,949	0,137	7,726	0,000	0,000	0,000	34,857	235,143	48,549	4,411	259
<b>Итого:</b>		<b>642,4</b>	<b>23,153</b>	<b>27,215</b>	<b>73,621</b>	<b>0,223</b>	<b>50,385</b>	<b>0,030</b>	<b>0,216</b>	<b>0,000</b>	<b>103,020</b>	<b>332,827</b>	<b>87,524</b>	<b>7,077</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1230,4</b>	<b>36,723</b>	<b>54,696</b>	<b>143,727</b>	<b>0,327</b>	<b>50,442</b>	<b>95,744</b>	<b>0,216</b>	<b>0,216</b>	<b>180,506</b>	<b>500,218</b>	<b>124,967</b>	<b>9,166</b>	