

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

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>														
Салат из белокочанной капусты (морк.)	60	36	0,787	1,949	3,880	0,013	10,259	0,000	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45
Плов	150	408	16,490	16,890	26,020	0,390	1,280	0,000	0,000	14,230	200,140	39,290	1,650	265
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
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
<b>Итого:</b>		<b>643</b>	<b>23,725</b>	<b>23,223</b>	<b>63,048</b>	<b>0,459</b>	<b>13,127</b>	<b>24,400</b>	<b>0,000</b>	<b>157,993</b>	<b>341,684</b>	<b>69,685</b>	<b>2,408</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	42	0,58	3,65	2,19	0,02	4,95	0,00	0,00	11,40	20,35	9,63	0,44	0
Суп картофельный	200	41	1,874	2,262	13,496	0,106	9,600	0,000	0,000	24,360	62,180	25,120	0,960	97
Курица тушеная в соусе	100	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	0,000	29,520	76,930	14,060	0,610	290
Бобовые отварные	150	206	13,580	1,412	34,928	0,495	0,000	31,500	0,000	92,916	210,825	61,697	4,688	197
Компот из черной смородины	200	91	0,300	0,122	22,156	0,009	25,800	0,030	0,216	11,400	9,900	9,300	0,390	375
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>677</b>	<b>32,552</b>	<b>18,882</b>	<b>102,548</b>	<b>0,729</b>	<b>40,701</b>	<b>61,630</b>	<b>0,216</b>	<b>180,397</b>	<b>435,384</b>	<b>131,802</b>	<b>8,831</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1320</b>	<b>56,277</b>	<b>42,105</b>	<b>165,596</b>	<b>1,188</b>	<b>53,828</b>	<b>86,030</b>	<b>0,216</b>	<b>338,390</b>	<b>777,068</b>	<b>201,487</b>	<b>11,239</b>	