

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

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	
Первый завтрак														
Каша молочная *Дружба*	150 /15	267	6,145	12,553	35,762	0,103	0,503	65,116	0,000	114,496	153,471	30,089	0,883	175
Булочка "Веснушка"	50	139	3,900	3,060	23,900	0,070	0,000	3,000	0,000	11,300	39,200	15,200	0,730	429
Сыр (порциями)	20	69	5,260	5,320	0,000	0,007	0,140	42,000	0,000	200,000	120,000	11,000	0,140	15
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	379
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
Итого:		566	15,605	21,055	81,818	0,189	26,443	110,146	0,216	337,196	322,571	65,589	2,143	
Обед														
Огурец свежий	50	6	0,35	0,05	0,95	0,015	3,5	10	0	8,50	15	7	0,25	0
Зелень свежая	3	1,2	0,075	0,015	0,189	0,0009	3	0	0	6,69	2,79	2,1	0,048	0
Суп с крупой рисовой	200	41	0,462	3,840	1,378	0,008	0,600	0,000	0,000	17,600	10,020	4,420	0,160	115
Тфтели 2-й вариант	110	142	7,460	8,290	9,440	0,050	0,410	33,000	0,000	23,650	83,140	16,500	0,680	279
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
Чай с лимоном (н)	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	377
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
Итого:		519	18,862	18,737	66,986	0,278	29,341	68,510	0,010	216,765	438,285	168,850	22,308	
Итого за день:		1085	34,467	39,792	148,804	0,467	55,784	178,656	0,226	553,961	760,856	234,439	24,451	