

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 8

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		
Первый завтрак															
Сосиски отварные	55	69	5,550	15,550	0,250	0,090	0,000	20,000	0,000	18,500	81,000	10,000	0,900	243	
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)	150/10	254	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	0,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171	
Соус сметанный с томатом	30	24	0,529	1,499	2,107	0,008	0,401	10,140	0,000	8,772	8,814	2,937	0,119	331	
Ряженка с сахаром	200/15	171	5,974	5,150	23,622	0,027	0,000	0,618	0,000	255,890	189,520	28,840	0,206	386	
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:		598	23,273	32,589	81,409	0,335	0,401	70,758	0,000	309,552	486,684	182,297	5,965		
Обед															
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	
Зелень свежая	3	1	0,08	0,02	0,19	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	0	
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	76	1,442	3,936	8,746	0,040	8,540	0,000	0,002	39,780	43,680	20,900	0,980	82	
Шницель натуральный рубленый из говядины	80	341	13,830	28,630	6,580	0,070	0,000	31,700	0,000	12,690	144,680	22,370	2,640	267	
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	
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	
Итого:		876	24,831	41,038	98,888	0,244	47,599	60,301	0,218	108,486	310,805	83,868	6,892		
Итого за день:		1474	48,104	73,627	180,297	0,579	48,000	131,059	0,218	418,038	797,489	266,165	12,857		