

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 9

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			
														Белки	Жиры	
<b>Первый завтрак</b>																
Биточки	80	234	11,520	16,393	9,615	0,044	0,000	29,091	0,000	9,324	123,462	22,255	1,964	268		
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		
Яйца вареные	40	63	5,080	4,600	28,000	0,030	0,000	100,000	0,000	22,000	76,800	4,800	1,000	209		
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	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		
<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>37,060</b>	<b>24,385</b>	<b>95,823</b>	<b>0,579</b>	<b>3,670</b>	<b>160,601</b>	<b>0,010</b>	<b>236,790</b>	<b>596,627</b>	<b>187,832</b>	<b>26,072</b>			
<b>Обед</b>																
Салат из свежих 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	20		
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		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	106	2,846	3,674	15,034	0,084	4,600	16,840	0,000	26,720	57,780	20,280	0,000	103		
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		
Компот их свежих плодов (яблоки)	200	115	0,160	0,160	27,880	0,012	0,900	0,000	0,000	14,180	4,400	5,140	0,952	342		
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>808</b>	<b>23,089</b>	<b>24,985</b>	<b>98,191</b>	<b>0,566</b>	<b>14,731</b>	<b>16,840</b>	<b>0,000</b>	<b>84,021</b>	<b>340,659</b>	<b>88,435</b>	<b>4,833</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>1448</b>	<b>60,149</b>	<b>49,370</b>	<b>194,014</b>	<b>1,145</b>	<b>18,401</b>	<b>177,441</b>	<b>0,010</b>	<b>320,811</b>	<b>937,286</b>	<b>276,267</b>	<b>30,905</b>			