

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2
 Неделя : первая
 Сезон : осенне-зимний
 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	Са	Р	Мг	Fe			
Первый завтрак																
Колбаса (порциями)	30	128	4,530	12,030	0,030	0,090	0,000	0,000	0,000	7,800	60,600	7,500	0,660	16		
Масло (порциями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	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	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	16,000	0,020	6,000	0,800	376		
Батон	50	133	3,951	1,400	25,955	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
Итого:		684	16,661	32,051	80,501	0,134	0,057	95,714	0,000	80,086	187,591	39,943	2,309			
Обед																
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	90	0,122	5,104	11,167	0,033	16,873	0,000	0,000	33,495	29,353	16,005	0,979	46		
Суп с крупой пшениной	250	51	0,578	4,800	1,723	0,010	0,750	0,000	0,000	22,000	12,525	5,525	0,200	115		
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 ржаной	50	105	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	2		
Хлеб пшеничный	50	120	2,450	0,500	22,404	0,045	0,000	0,000	0,000	9,002	46,009	10,002	1,450	1		
Жаркое по-домашнему	75/200	463	25,457	28,427	26,055	0,188	10,623	0,000	0,000	47,928	323,322	66,755	6,065	259		
Итого:		921	31,357	39,453	105,910	0,331	54,047	0,030	0,216	132,827	467,118	117,589	10,534			
Итого за день:		1605	48,018	71,505	186,411	0,465	54,104	95,744	0,216	212,913	654,709	157,532	12,843			