

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 3
 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																	
Сыр (порциями)	30	104	7,890	7,980	0,000	0,011	0,210	63,000	0,000	300,000	180,000	16,500	0,210	15			
Виточки рыбные с маслом (молоко)	100	119	11,765	13,991	14,462	0,072	0,597	44,707	0,000	67,223	170,556	37,558	1,339	234			
Макаронные изделия отварные с маслом	180	235	6,548	6,943	36,548	0,068	0,000	34,285	0,000	14,572	45,085	9,772	0,977	203			
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			
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:		649	34,664	31,455	84,675	0,161	4,477	142,002	0,010	494,345	581,182	162,909	20,946				
Обед																	
Салат из свежлы с яблоками	100	103	1,092	6,085	11,207	0,020	6,441	0,000	0,000	29,274	31,815	16,835	1,480	54			
Суп картоф. с зел.горошком и зел.	250/3	51	3,844	5,543	21,498	0,190	35,666	0,000	0,000	51,291	104,508	42,339	1,571	102			
Мясо птицы под соусом	80/50	570	29,952	45,522	8,916	0,159	19,572	107,800	0,000	97,280	295,100	35,560	3,272	0			
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)	180/10	305	10,620	11,460	47,832	0,252	0,000	48,000	0,000	31,668	248,820	168,624	5,688	171			
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	0,000	32,480	23,440	17,460	0,698	349			
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			
Итого:		1387	51,071	69,699	166,276	0,723	62,406	155,800	0,000	259,997	795,701	300,822	15,610				
Итого за день:		2036	85,735	101,154	250,951	0,884	66,883	297,802	0,010	754,342	1376,882	463,731	36,556				