

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5
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																
Каша Молочная * Дружба*	180/10	320	7,374	15,064	42,914	0,124	0,604	78,139	0,000	137,395	184,165	36,107	1,060	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)	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		
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	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:		787	23,415	27,626	114,926	0,213	26,614	144,169	0,216	460,095	413,265	77,107	2,390			
Обед																
Огурцы натуральные соленые	50	5	0,400	0,050	0,850	0,010	1,750	0,000	0,000	11,502	12,002	7,001	0,300	70		
Суп с крупной рисовой	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		
Тфетгли 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	180	164	3,678	5,762	24,527	0,168	21,793	30,600	0,000	44,370	103,914	33,300	1,212	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 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:		645	21,527	21,043	89,058	0,338	28,374	63,610	0,010	232,076	489,140	181,410	23,713			
Итого за день:		1432	44,941	48,668	203,984	0,551	54,987	207,779	0,226	692,171	902,405	258,517	26,102			