

День : 6

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

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				
<b>Первый завтрак</b>																	
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	0,000	14		
Плов	180	490	19,788	20,268	31,224	0,468	1,536	0,000	0,000	17,076	240,168	47,148	1,980	265			
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			
Какао с молоком	200	119	4,078	3,544	17,578	0,056	1,588	24,400	0,000	128,780	124,560	21,340	0,478	382			
<b>Итого:</b>		<b>808</b>	<b>27,897</b>	<b>32,462</b>	<b>74,887</b>	<b>0,525</b>	<b>3,124</b>	<b>64,400</b>	<b>0,000</b>	<b>148,256</b>	<b>367,728</b>	<b>68,488</b>	<b>2,478</b>	<b>661</b>			
<b>Обед</b>																	
Салат из моркови с яблоками	100	60	1,440	0,243	12,381	0,070	8,560	0,000	0,000	32,712	58,802	41,127	1,484	61			
Суп картофельный с клецками	250	144	3,558	4,593	18,793	0,105	5,750	21,050	0,000	33,400	72,225	25,350	0,000	108			
Котлеты из говядины	100	306	15,048	21,413	12,559	0,057	0,000	38,000	0,000	12,179	161,272	29,070	2,565	268			
Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом)	180/10	312	8,208	9,612	48,072	0,156	0,000	48,000	0,000	43,308	187,764	43,992	3,180	171			
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			
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			
<b>Итого:</b>		<b>1103</b>	<b>33,355</b>	<b>36,861</b>	<b>150,213</b>	<b>0,478</b>	<b>14,310</b>	<b>107,050</b>	<b>0,000</b>	<b>155,602</b>	<b>572,101</b>	<b>165,543</b>	<b>10,929</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>1911</b>	<b>61,252</b>	<b>69,323</b>	<b>225,100</b>	<b>1,003</b>	<b>17,434</b>	<b>171,450</b>	<b>0,000</b>	<b>303,858</b>	<b>939,829</b>	<b>234,031</b>	<b>13,407</b>				