

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 1

Сезон : весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 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		
Первый завтрак															
Омлет натуральный	150	290	13,94	24,83	2,64	0,08	0,26	324,57	0,00	103,09	225,78	16,14	2,64	210	
Фрукты (яблоки свежие)	140	62	0,560	0,560	13,720	0,048	14,000	0,000	0,000	25,536	17,556	14,364	3,511	338	
Чай с лимоном (н)	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	377	
Батон	30	80	2,37	0,84	15,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
Булочка молочная	50	121	4,64	0,99	23,45	0,08	0,13	3,00	0,00	30,20	51,70	18,30	0,73	434	
Итого:		610	26,02	28,358	63,088	0,216	18,059	327,579	0,01	271,372	480,572	147,882	25,299		
Обед															
Зелень свежая	3	1,2	0,075	0,015	0,189	0,0009	3,000	0,000	0,000	6,69	2,79	2,100	0,048	0	
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	76	1,44	3,94	8,75	0,04	8,54	0,00	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98	82	
Биточки	80	234	11,52	16,39	9,62	0,04	0,00	29,09	0,00	9,32	123,46	22,26	1,96	268	
Пюре картофельное	150	137	3,07	4,80	20,44	0,14	18,16	25,50	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01	312	
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,66	0,09	32,01	0,01	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	349	
Хлеб ржаной	30	63	1,47	0,30	13,44	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	1	
Хлеб пшеничный	30	72	1,47	0,30	13,44	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	2	
Итого:		716,2	19,704	25,836	97,883	0,2909	30,427	54,591	0,002	136,049	335,167	102,465	6,44		
Итого за день:		1326,2	45,724	54,194	160,971	0,5069	48,486	382,17	0,012	407,421	815,739	250,347	31,739		