

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 10

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			
<b>Первый завтрак</b>																
Гуляш	50	111	7,275	8,395	1,445	0,015	0,460	0,000	0,000	77,075	10,905	11,015	1,530	260		
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	5,457	5,786	30,457	0,057	0,000	28,571	0,000	37,571	12,143	8,143	0,814	203		
Какао с молоком	200	119	4,078	3,544	17,578	0,056	1,588	24,400	0,000	124,560	128,780	21,340	0,478	382		
Батон	30	80	2,370	0,840	15,570	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
<b>Итого:</b>		<b>506</b>	<b>19,180</b>	<b>18,565</b>	<b>65,050</b>	<b>0,128</b>	<b>2,048</b>	<b>52,971</b>	<b>0,000</b>	<b>239,206</b>	<b>151,828</b>	<b>40,498</b>	<b>2,822</b>			
<b>Обед</b>																
Салат из белокочанной капусты (морк.)	60	36	0,79	1,95	3,88	0,01	10,26	0,00	0,00	16,98	14,98	9,06	0,28	45		
Суп картофельный с бобовыми	200	41	3,075	4,434	17,198	0,152	28,533	0,000	0,000	83,606	41,033	33,871	1,257	102		
Биточки из филе кур	80	259	12,941	16,862	13,290	0,209	4,426	41,440	0,000	117,504	44,256	15,040	1,387	0		
Пюре картофельное	150	137	3,065	4,802	20,439	0,140	18,161	25,500	0,000	86,595	36,975	27,750	1,010	312		
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	0,000	23,440	32,480	17,460	0,698	349		
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	27,600	5,400	6,000	0,870	1		
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	27,600	5,400	6,000	0,870	2		
<b>Итого:</b>		<b>741</b>	<b>23,470</b>	<b>28,737</b>	<b>113,701</b>	<b>0,580</b>	<b>62,105</b>	<b>66,940</b>	<b>0,000</b>	<b>383,329</b>	<b>180,527</b>	<b>115,176</b>	<b>6,372</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>1247</b>	<b>42,650</b>	<b>47,302</b>	<b>178,751</b>	<b>0,708</b>	<b>64,153</b>	<b>119,911</b>	<b>0,000</b>	<b>622,535</b>	<b>332,355</b>	<b>155,674</b>	<b>9,194</b>			
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>13646</b>	<b>482,657</b>	<b>542,972</b>	<b>1703,426</b>	<b>6,924</b>	<b>448,133</b>	<b>1751,262</b>	<b>0,988</b>	<b>7747,151</b>	<b>3715,468</b>	<b>2227,546</b>	<b>180,447</b>			