

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 2

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Первый завтрак															
Колбаса (порциями)	20	85	3,020	8,020	0,020	0,060	0,000	0,000	0,000	0,000	5,200	40,400	5,000	0,440	16
Масло (порциями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	0,000	0,000	2,400	3,000	0,000	0,020	14
Запеканка рисовая с творогом	150	301	7,900	11,371	40,786	0,043	0,057	55,714	0,000	0,000	53,886	123,971	26,443	0,829	188
Чай с сахаром (н)	200/15	56	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	376
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	0,000	0
Итого:		588	13,570	27,481	70,106	0,104	0,057	95,714	0,000	0,000	77,486	167,391	37,443	2,089	
Обед															
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	54	0,073	3,062	6,699	0,020	10,122	0,000	0,000	0,000	20,093	17,608	9,601	0,587	46
Суп с крупой пшенной	200	41	0,462	3,840	1,378	0,008	0,600	0,000	0,000	0,000	17,600	10,020	4,420	0,160	115
Компот из черной смородины	200	91	0,300	0,122	22,156	0,009	25,800	0,030	0,216	0,000	11,400	9,900	9,300	0,390	375
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1
Жаркое по-домашнему	50/150	337	18,514	20,674	18,949	0,137	7,726	0,000	0,000	0,000	34,857	235,143	48,549	4,411	259
Итого:		658	22,289	28,298	76,062	0,228	44,248	0,030	0,216	0,000	94,750	327,871	83,870	7,288	
Итого за день:		1246	35,859	55,779	146,168	0,332	44,305	95,744	0,216	0,216	172,236	495,262	121,313	9,377	