

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 3

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	Ca	P	Mg	Fe		
Первый завтрак															
Сыр (порциями)	20	69	5,260	5,320	0,000	0,007	0,140	42,000	0,000	200,000	120,000	11,000	0,140	15	
Биточки рыбные с маслом (молоко)	80	186	9,455	11,244	11,622	0,058	0,480	35,927	0,000	54,022	137,062	30,182	1,076	234	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	196	5,457	5,786	30,457	0,057	0,000	28,571	0,000	12,143	37,571	8,143	0,814	203	
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	
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	
Итого:		588	27,052	24,330	65,359	0,132	4,290	106,508	0,010	378,715	480,173	148,405	20,450		
Обед															
Салат из свеклы с яблоками	60	62	0,655	3,650	6,723	0,012	3,864	0,000	0,000	17,561	19,085	10,099	0,888	54	
Суп картоф. с зел.горошком и зел.	200/3	41	3,075	4,434	17,198	0,152	28,533	0,000	0,000	41,033	83,606	33,871	1,257	102	
Мясо птицы под соусом	80/30	549	29,852	42,522	8,616	0,159	19,572	107,800	0,000	97,280	295,100	35,560	3,272	0	
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)	150/10	254	8,850	9,550	39,860	0,210	0,000	40,000	0,000	26,390	207,350	140,520	4,740	171	
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	0,000	32,480	23,440	17,460	0,698	349	
Хлеб пшеничный	30	72	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	1	
Хлеб ржаной	30	63	1,470	0,300	13,440	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	2	
Итого:		1174	46,034	60,846	131,291	0,599	52,695	147,800	0,000	225,544	683,781	249,510	12,595		
Итого за день:		1762	73,086	85,176	196,650	0,731	56,985	254,308	0,010	604,259	1163,954	397,915	33,045		