

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 4

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		
														Углевод	
Первый завтрак															
Салат из белокачанной капусты (морк.)	60	36	0,787	1,949	3,880	0,013	10,259	0,000	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45	
Плов	150	408	16,490	16,890	26,020	0,390	1,280	0,000	0,000	14,230	200,140	39,290	1,650	265	
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	
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	
Итого:		643	23,725	23,223	63,048	0,459	13,127	24,400	0,000	157,993	341,684	69,685	2,408		
Обед															
Салат из соленых огурцов с реп. луком	60	62	0,509	3,027	1,546	0,091	2,468	14,407	0,000	14,241	13,933	7,994	0,365	21	
Суп картофельный	200	41	1,874	2,262	13,496	0,106	9,600	0,000	0,000	24,360	62,180	25,120	0,960	97	
Курица тушенная в соусе	100	162	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	0,000	29,520	76,930	14,060	0,610	290	
Бобовые отварные	150	206	13,580	1,412	34,928	0,495	0,000	31,500	0,000	92,916	210,825	61,697	4,688	197	
Компот из черной смородины	200	91	0,300	0,122	22,156	0,009	25,800	0,030	0,216	11,400	9,900	9,300	0,390	375	
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:		697	32,483	18,263	101,906	0,795	38,218	76,037	0,216	183,237	428,968	130,171	8,753		
Итого за день:		1340	56,208	41,486	164,954	1,254	51,345	100,437	0,216	341,230	770,652	199,856	11,161		