

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 5

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 рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Первый завтрак															
Каша молочная * Дружба*	150 /15	267	6,145	12,553	35,762	0,103	0,503	65,116	0,000	114,496	153,471	30,089	0,883	175	
Булочка "Веснушка"	50	139	3,900	3,060	23,900	0,070	0,000	3,000	0,000	11,300	39,200	15,200	0,730	429	
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	
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	379	
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:		566	15,605	21,055	81,818	0,189	26,443	110,146	0,216	337,196	322,571	65,589	2,143		
Обед															
Огурцы натуральные соленые	30	3	0,240	0,030	0,510	0,006	1,050	0,000	0,000	6,900	7,200	4,200	0,180	70	
Суп с крупой рисовой	200	41	0,462	3,840	1,378	0,008	0,600	0,000	0,000	17,600	10,020	4,420	0,160	115	
Тфтели 2-й вариант	110	142	7,460	8,290	9,440	0,050	0,410	33,000	0,000	23,650	83,140	16,500	0,680	279	
Пюре картофельное	150	137	3,065	4,802	20,439	0,140	18,161	25,500	0,000	36,975	86,595	27,750	1,010	312	
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	
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:		515	18,677	18,702	66,357	0,268	23,891	58,510	0,010	208,475	427,695	163,950	22,190		
Итого за день:		1081	34,282	39,757	148,175	0,457	50,334	168,656	0,226	545,671	750,266	229,539	24,333		