

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 6

Неделя : вторая

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	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
<b>Первый завтрак</b>																
Масло (порциями)	10	66	0,080	7,250	0,130	0,001	0,000	40,000	0,000	2,400	3,000	0,000	0,020	14		
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		
<b>Итого:</b>		<b>554</b>	<b>18,940</b>	<b>24,980</b>	<b>41,720</b>	<b>0,391</b>	<b>1,280</b>	<b>40,000</b>	<b>0,000</b>	<b>16,630</b>	<b>203,140</b>	<b>39,290</b>	<b>1,670</b>			
<b>Обед</b>																
Салат из моркови с яблоками	60	36	0,864	0,146	7,427	0,042	5,135	0,000	0,000	19,623	35,274	24,671	0,890	61		
Суп картофельный с клецками	200	115	2,846	3,674	15,034	0,084	4,600	16,840	0,000	26,720	57,780	20,280	0,000	108		
Котлеты из говядины	80	234	11,520	16,393	9,615	0,044	0,000	29,091	0,000	9,324	123,462	22,255	1,964	268		
Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом)	150/10	260	6,840	8,010	40,060	0,130	0,000	40,000	0,000	36,090	156,470	36,660	2,650	171		
Чай с сахаром (н)	200/15	56	0,200	0,000	13,600	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	0,020	6,000	0,800	376		
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		
<b>Итого:</b>		<b>836</b>	<b>25,210</b>	<b>28,823</b>	<b>112,616</b>	<b>0,354</b>	<b>9,735</b>	<b>85,931</b>	<b>0,000</b>	<b>118,557</b>	<b>428,206</b>	<b>121,866</b>	<b>8,044</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>1390</b>	<b>44,150</b>	<b>53,803</b>	<b>154,336</b>	<b>0,745</b>	<b>11,015</b>	<b>125,931</b>	<b>0,000</b>	<b>135,187</b>	<b>631,346</b>	<b>161,156</b>	<b>9,714</b>			