

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День : 8

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>															
Сосиски отварные	55	69	5,550	15,550	0,250	0,090	0,000	20,000	0,000	18,500	81,000	10,000	0,900	0,900	243
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	4,740	171
Соус сметанный с томатом	30	24	0,529	1,499	2,107	0,008	0,401	10,140	0,000	8,772	8,814	2,937	0,119	0,119	331
Ряженка с сахаром	200/15	171	5,974	5,150	23,622	0,027	0,000	0,618	0,000	255,890	189,520	28,840	0,206	0,206	386
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
<b>Итого:</b>		<b>598</b>	<b>23,273</b>	<b>32,589</b>	<b>81,409</b>	<b>0,335</b>	<b>0,401</b>	<b>70,758</b>	<b>0,000</b>	<b>309,552</b>	<b>486,684</b>	<b>182,297</b>	<b>5,965</b>	<b>5,965</b>	
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы отварной	50	46	0,704	3,006	4,130	0,009	3,325	0,000	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	0,662	52
Борщ со свежей капустой и картофелем	200	76	1,442	3,936	8,746	0,040	8,540	0,000	0,002	39,780	43,680	20,900	0,980	0,980	82
Шницель натуральный рубленый из говядины	80	341	13,830	28,630	6,580	0,070	0,000	31,700	0,000	12,690	144,680	22,370	2,640	2,640	267
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	0,814	203
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	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	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	0,870	2
<b>Итого:</b>		<b>885</b>	<b>24,673</b>	<b>42,080</b>	<b>98,949</b>	<b>0,239</b>	<b>37,665</b>	<b>60,301</b>	<b>0,218</b>	<b>104,545</b>	<b>311,347</b>	<b>83,061</b>	<b>7,226</b>	<b>7,226</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1483</b>	<b>47,946</b>	<b>74,669</b>	<b>180,358</b>	<b>0,574</b>	<b>38,066</b>	<b>131,059</b>	<b>0,218</b>	<b>414,097</b>	<b>798,031</b>	<b>265,358</b>	<b>13,191</b>	<b>13,191</b>	