

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 10

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
Салат из белокочанной капусты свежей (квашеной) с морковью	100	60	1.40	5.08	9.02	0.04	32.46	0.00	50.85	37.54	20.52	0.68	21
Плов из говядины	200	286	4.88	4.13	37.17	0.65	0.00	20.00	65.28	164.22	63.36	0.01	203
Чай с сахаром и лимоном	217	42	0.20	0.00	13.60	0.01	3.67	0.01	112.55	185.54	99.08	18.42	376
Хлеб пшеничный	50	118	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Итого:	567	506	8.78	9.45	74.49	0.73	36.13	20.01	235.16	409.50	187.16	19.44	
Обед													
Салат "Свекольные палочки"	100	93	0.50	0.07	8.26	0.03	2.10	0.00	7.91	0.00	0.00	0.25	70
Суп с крупой пшенной на курином бульоне (с/н)	250	88	1.80	4.92	10.93	0.05	10.67	0.00	49.73	54.60	26.13	1.23	82
Рагу из куриного филе с картофелем	300	369	17.94	16.67	21.50	0.03	16.00	40.00	17.04	82.38	27.89	0.59	289
Напиток из плодов шиповника	200	112	0.52	0.18	28.86	0.01	27.60	0.00	32.48	23.44	17.46	0.70	345
Хлеб пшеничный	50	118	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
Хлеб ржаной	35	80	3.63	0.86	19.66	0.20	0.00	0.00	36.50	62.50	20.00	1.40	0
Итого:	935	860	26.69	22.94	103.91	0.35	56.37	40.00	150.13	245.12	95.68	4.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1502	1366	35.47	32.39	178.40	1.07	92.50	60.01	385.29	654.62	282.84	23.93	