

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День 10

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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	Са	Р	Mg	Fe	
Первый завтрак													
<i>Салат из белокочанной капусты свежей (квашеной) с морковью</i>	100	60	1.400	5.079	9.019	0.037	32.457	0.000	50.848	37.540	20.525	0.680	21
<i>Сосиски отварные с соусом</i>	100	204	6.430	18.000	3.750	0.649	0.000	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	243
<i>Каши рисовая рассыпчатая с маслом</i>	150	204	3.600	4.330	37.530	0.649	0.000	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	302
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	217	42	0.200	0.000	13.600	0.010	3.670	0.010	112.550	185.540	99.080	18.420	376
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	3.800	0.400	24.600	0.050	0.000	0.000	10.800	37.000	7.000	0.550	0
Итого:	597	581	15.43	27.81	88.50	1.39	36.13	40.01	304.76	588.52	253.32	19.67	
Обед													
<i>Салат из моркови с яблоками</i>	100	60	1.440	0.240	12.370	0.027	2.100	0.000	7.905	0.000	0.000	0.247	70
<i>Суп с крупой пшениной на курином бульоне (с/н)</i>	200	70	0.740	4.200	1.800	0.050	10.670	0.000	49.725	54.600	26.125	1.225	115
<i>Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным 50/50 *</i>	100	166	8.260	10.200	10.390	0.030	16.000	40.000	17.040	82.380	27.890	0.590	268
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	180	225	4.877	4.130	37.170	0.649	0.000	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	203
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	200	112	0.52	0.180	28.86	0.012	27.60	0.000	32.480	23.440	17.460	0.70	345
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	2.30	0.24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	80	3.63	0.86	19.66	0.20	0.00	0.00	36.50	62.50	20.00	1.40	0
Итого:	865	831	21.77	20.05	124.95	1.00	56.37	60.00	215.41	409.34	159.04	4.50	
Полдник													
<i>Булочка дорожная</i>	150	482	10.17	20.94	62.31	0.16	18.20	28.57	19.51	79.70	29.03	1.17	425
<i>Сок фруктовый</i>	200	92	1.000	0.000	25.400	0.020	8.000	0.000	14.000	14.000	8.000	2.800	342
Итого:	350	574	11.17	20.94	87.71	0.18	26.20	28.57	33.51	93.70	37.03	3.97	

Итого 1812 1986 48.37 68.80 301.16 2.57 118.70 128.58 553.68 1091.56 449.39 28.14