Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **10**
Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **3-7 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	294	11,080	9,620	40,850	0,240	2,180	52,000	206,054	296,325	122,466	3,529	182
Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	**430**	**521**	**16,380**	**19,580**	**69,830**	**0,309**	**3,350**	**90,003**	**326,036**	**390,591**	**137,466**	**4,248**	
ОБЕД													
Икра кабачковая	30	23	0,360	1,416	2,316	0,007	2,880	0,000	13,038	11,766	4,770	0,223	54
Рассольник "Ленинградский" (с перловой крупой со сметаной)	200/5	99	1,850	4,660	12,490	0,050	5,370	5,000	17,510	73,950	26,606	0,680	79
Рыба запеченая в омлете	80	141	19,050	5,450	3,860	0,176	0,480	0,000	66,600	0,000	0,000	1,580	263
Пюре картофельное	150	137	3,060	4,800	20,440	0,210	18,160	25,740	47,037	122,322	42,648	1,573	339
Компот из смеси свежей ягоды	180	82	0,270	0,110	19,940	0,008	23,220	0,028	10,454	9,088	8,537	0,358	393
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
Всего в обед	**710**	**616**	**29,335**	**17,146**	**85,971**	**0,534**	**50,110**	**30,768**	**168,089**	**275,176**	**100,111**	**5,984**	
ПОЛДНИК													
Булочка "Российская"	60	193	4,220	4,810	33,310	0,070	0,010	0,000	16,400	0,000	0,000	0,740	457
Кисломолочный подукт Варенец	200	101	5,799	4,999	8,398	0,040	0,600	39,990	247,938	183,954	27,993	0,200	420
Всего в полдник	**260**	**294**	**10,019**	**9,809**	**41,708**	**0,110**	**0,610**	**39,990**	**264,338**	**183,954**	**27,993**	**0,940**	
УЖИН													
Макароны отварные, с сыром	200	291	12,38	13,34	30,27	0,07	0,19	95,98	139,43	146,63	33,19	1,52	220
Чай черный с сахаром и лимоном	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	412
Хлеб пшеничный	50	118	3,96	0,50	24,20	0,08	0,00	0,00	11,52	43,59	16,53	1,00	0,00
Всего в ужин	**450**	**465**	**20,851**	**14,984**	**62,181**	**0,157**	**3,857**	**95,986**	**263,505**	**375,757**	**148,805**	**20,942**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1850**	**1897**	**76,585**	**61,519**	**259,690**	**1,110**	**57,926**	**256,747**	**1021,968**	**1225,478**	**414,375**	**32,114**	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	**18570**	**19060**	**669,964**	**637,184**	**2642,028**	**9,654**	**560,088**	**8294,167**	**7206,176**	**11162,461**	**2663,515**	**195,391**	
Среднее значение за период	**1857**	**1906**	**67**	**64**	**264**	**1**	**56**	**829**	**721**	**1116**	**266**	**20**	