Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **10**
Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **1,5-3 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	180/5/5	204	10,080	7,620	30,850	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	**410**	**431**	**15,380**	**17,580**	**59,830**	**0,309**	**3,350**	**90,003**	**326,036**	**390,591**	**137,466**	**4,248**	
ОБЕД													
Икра кабачковая	25	21	0,160	1,216	1,316	0,007	2,880	0,000	13,038	11,766	4,770	0,223	54
Рассольник "Ленинградский" (с перловой крупой со сметаной)	150/5	72	1,354	3,411	9,143	0,037	3,931	3,660	12,817	54,131	19,476	0,498	79
Рыба запеченая в омлете	60	106	14,288	4,088	2,895	0,132	0,360	0,000	49,950	0,000	0,000	1,185	263
Пюре картофельное	120	110	2,448	3,840	16,352	0,168	14,528	20,592	37,630	97,858	34,118	1,258	339
Компот из смеси свежей ягоды	150	74	0,242	0,058	18,143	0,009	1,933	0,032	12,162	9,496	8,230	0,158	390
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00
Всего в обед	**550**	**472**	**21,392**	**13,053**	**64,192**	**0,403**	**23,631**	**24,284**	**133,799**	**209,060**	**77,196**	**4,303**	
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	180	101	7,500	2,250	12,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	420
Всего в полдник	**240**	**294**	**11,720**	**7,060**	**46,060**	**0,070**	**0,010**	**0,000**	**16,400**	**0,000**	**0,000**	**0,740**	
УЖИН													
Макароны отварные, с сыром	180	262	11,15	12,01	27,25	0,06	0,17	86,40	125,52	132,00	29,88	1,37	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	30	71	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00
Всего в ужин	**410**	**389**	**18,028**	**13,452**	**49,452**	**0,118**	**3,838**	**86,410**	**244,970**	**343,640**	**138,860**	**20,388**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1610**	**1586**	**66,520**	**51,145**	**219,534**	**0,900**	**30,829**	**200,697**	**721,205**	**943,291**	**353,522**	**29,679**	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	**16040**	**16161**	**561,941**	**535,900**	**2251,786**	**8,281**	**467,130**	**8016,031**	**5617,370**	**9047,691**	**2237,530**	**200,005**	
Среднее значение за период	**1604**	**1616**	**56**	**54**	**225**	**1**	**47**	**802**	**562**	**905**	**224**	**20**	