Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **1**
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	
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК													
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	237	6,520	7,080	26,720	0,114	0,520	40,000	131,960	177,901	34,312	0,946	182
Чай черный с сахаром	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411
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**	**411**	**9,030**	**14,650**	**50,800**	**0,164**	**0,550**	**60,000**	**141,578**	**189,163**	**36,421**	**1,567**	
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты (с кукурузой)	30	29	0,467	1,693	3,006	0,012	10,819	0,000	16,949	12,513	6,842	0,227	21
Суп с рыбными консервами	200	134	6,880	6,720	11,470	0,171	7,290	21,600	29,360	128,744	35,142	0,933	95
Сосиски отварные	50	164	5,550	15,550	0,250	0,090	0,000	20,000	18,500	81,000	10,000	0,900	291
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	171	5,680	4,360	27,250	0,090	0,000	20,000	11,175	47,175	8,400	0,850	335
Компот из свежей вишни	180	89	0,290	0,070	21,780	0,011	2,320	0,038	14,600	11,400	9,880	0,190	390
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	0
Хлеб ржаной	30	63	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	0
Всего в обед	**680**	**732**	**23,612**	**29,103**	**90,681**	**0,457**	**20,429**	**61,638**	**104,034**	**338,882**	**87,814**	**4,670**	
ПОЛДНИК													
Булочка "Дорожная"	50	181	3,390	6,980	26,070	0,060	0,000	0,000	9,300	32,100	13,100	0,600	453
Сок фруктовый	200	85	1,000	0,000	20,195	0,027	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	418
Всего в полдник	**250**	**266**	**4,390**	**6,980**	**46,265**	**0,087**	**3,999**	**0,000**	**23,297**	**46,097**	**21,098**	**3,399**	
УЖИН													
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	200	196	4,789	8,133	25,811	0,241	5,722	45,333	45,678	157,199	49,558	1,900	163
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	32,480	23,440	17,460	0,698	394
Хлеб пшеничный	50	118	3,958	0,501	24,198	0,080	0,000	0,000	11,523	43,587	16,533	1,002	0
Всего в ужин	**450**	**446**	**9,409**	**8,724**	**82,023**	**0,333**	**6,448**	**45,333**	**89,681**	**224,226**	**83,551**	**3,600**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1810**	**1856**	**46,440**	**59,457**	**269,770**	**1,041**	**31,426**	**166,971**	**358,590**	**798,368**	**228,883**	**13,236**	