Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **1**
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	
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК													
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180/5/5	213	5,868	6,372	23,048	0,103	0,468	36,000	118,764	160,111	30,881	0,851	164
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	**410**	**387**	**8,378**	**13,942**	**47,128**	**0,153**	**0,498**	**56,000**	**128,382**	**171,373**	**32,990**	**1,472**	
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	150	101	5,160	5,040	8,603	0,128	5,468	16,200	22,020	96,558	26,357	0,700	95
Суфле куриное	50	190	13,210	14,190	2,450	0,132	0,030	232,200	63,741	328,396	33,331	3,281	327
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	133	3,764	2,657	22,855	0,075	0,000	16,774	9,373	39,566	7,045	0,713	335
Компот из свежей вишни	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
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
Всего в обед	**540**	**616**	**25,743**	**24,078**	**71,400**	**0,407**	**18,249**	**265,206**	**132,447**	**522,339**	**92,406**	**6,059**	
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	180	84	0,800	0,000	20,320	0,016	6,400	0,000	11,200	11,200	6,400	2,240	418
Всего в полдник	**230**	**265**	**4,190**	**6,980**	**46,390**	**0,076**	**6,400**	**0,000**	**20,500**	**43,300**	**19,500**	**2,840**	
УЖИН													
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	176	4,310	7,320	23,230	0,217	5,150	40,800	41,110	141,479	44,602	1,710	163
Компот из смеси сухофруктов	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394
Хлеб пшеничный	40	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0
Всего в ужин	**400**	**349**	**7,080**	**7,640**	**62,710**	**0,269**	**5,510**	**40,800**	**68,422**	**181,439**	**59,902**	**16,170**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1580**	**1617**	**45,391**	**52,640**	**227,628**	**0,905**	**30,657**	**362,006**	**349,751**	**918,451**	**204,798**	**26,541**	