# Примерное 10-ти дневное цикличное меню

***День:* 2**
***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 ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным*** | 180/5/5 | 251,1 | 8,334 | 7,686 | 37,125 | 0,129 | 1,962 | 46,800 | 191,497 | 268,421 | 40,019 | 0,874 | 182 |
| ***Какао с молоком и сахаром*** | 180 | 107 | 3,670 | 3,190 | 15,820 | 0,024 | 1,430 | 22,000 | 135,960 | 113,200 | 23,900 | 0,500 | 416 |
| ***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** | **494,1** | **14,454** | **18,426** | **67,565** | **0,203** | **3,392** | **88,800** | **336,757** | **392,871** | **66,019** | **1,994** | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| ***Огурец свежий*** | 20 | 3 | 0,240 | 0,030 | 0,510 | 0,006 | 1,050 | 0,000 | 6,900 | 7,200 | 4,200 | 0,180 | 71 |
| ***Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)*** | 150/5 | 62 | 1,161 | 3,292 | 7,037 | 0,049 | 4,811 | 3,650 | 33,400 | 40,530 | 19,068 | 0,880 | 63 |
| ***Тефтели мясные в соусе (2 вариант)*** | 85 | 122 | 5,789 | 6,802 | 7,582 | 0,059 | 0,382 | 26,560 | 37,495 | 145,781 | 17,813 | 1,533 | 304 |
| ***Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным*** | 100 | 162 | 5,732 | 4,059 | 25,780 | 0,201 | 0,000 | 13,330 | 11,039 | 140,215 | 93,363 | 3,140 | 330 |
| ***Компот из кураги*** | 150 | 85 | 0,325 | 0,017 | 20,317 | 0,015 | 0,300 | 0,000 | 24,240 | 21,891 | 15,744 | 0,480 | 394 |
| ***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** | **523** | **16,147** | **14,640** | **77,570** | **0,380** | **6,542** | **43,540** | **121,276** | **391,426** | **160,789** | **7,193** | |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | |
| ***Бутерброд с повидлом или сгущенным молоком*** | 55 | 156 | 2,490 | 3,930 | 27,560 | 0,050 | 0,100 | 0,000 | 10,900 | 0,000 | 0,000 | 0,870 | 2 |
| ***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 |
| **Всего в полдник** | **235** | **194** | **2,550** | **3,950** | **37,020** | **0,050** | **0,130** | **0,000** | **11,218** | **0,012** | **0,009** | **0,871** | |
| **УЖИН** | | | | | | | | | | | | | |
| ***Запеканка из творога*** | 150 | 371 | 16,310 | 8,075 | 15,725 | 0,075 | 0,360 | 67,500 | 220,950 | 351,450 | 36,321 | 1,035 | 251 |
| ***Соус молочный (сладкий)*** | 50 | 50 | 0,967 | 2,268 | 6,637 | 0,007 | 0,167 | 14,007 | 31,331 | 25,373 | 3,862 | 0,057 | 369 |
| ***Кисель из смеси свежих ягод*** | 200 | 108 | 0,110 | 0,040 | 16,916 | 0,002 | 3,050 | 0,000 | 13,840 | 9,480 | 2,720 | 0,206 | 396 |
| **Всего в ужин** | **400** | **529** | **17,387** | **10,383** | **39,278** | **0,084** | **3,577** | **81,507** | **266,121** | **386,303** | **42,903** | **1,298** | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** | **1595** | **1741** | **50,538** | **47,399** | **221,432** | **0,717** | **13,641** | **213,847** | **735,372** | **1170,611** | **269,720** | **11,355** | |