Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **3**
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 манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	288	8,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	204,854	184,725	30,386	0,619	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**	**515**	**13,690**	**18,370**	**72,500**	**0,155**	**3,350**	**90,003**	**324,836**	**278,991**	**45,386**	**1,338**	
ОБЕД													
Салат "Витаминный"	30	29	0,333	1,550	3,431	0,006	2,790	0,000	8,712	0,456	5,124	0,456	36
Суп картофельный с горохом	200	107	4,390	4,210	13,050	0,226	4,650	0,000	33,228	80,195	32,296	0,681	83
Птица тушеная в соусе с овощами	150/30	281	17,180	19,410	5,280	0,375	0,015	66,000	55,950	161,250	21,900	1,635	318
Напиток из плодов шиповника	180	79	0,610	0,250	18,670	0,013	90,000	0,000	11,100	3,060	3,060	0,540	399
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	**655**	**630**	**27,258**	**26,130**	**67,356**	**0,703**	**97,455**	**66,000**	**122,440**	**303,011**	**79,930**	**4,882**	
ПОЛДНИК													
Булочка "Школьная"	60	172	5,010	1,920	33,570	0,090	0,000	0,000	13,500	46,100	19,400	0,880	455
Кисломолочный подукт Ряженка	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
Фрукт сезонный	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
Всего в полдник	**350**	**310**	**9,920**	**6,230**	**53,590**	**0,162**	**14,450**	**30,000**	**221,900**	**199,500**	**53,000**	**4,110**	
УЖИН													
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	58	7,010	0,870	5,430	0,060	0,460	3,000	17,600	104,100	17,700	0,530	277
Каша расыпчатая перловая с маслом сливочным	150	184	4,457	4,340	31,689	0,041	0,000	21,000	19,275	154,905	18,990	0,866	330
Чай черный с сахаром	200	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411
Хлеб пшеничный	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0
Всего в ужин	**460**	**350**	**13,907**	**5,530**	**61,079**	**0,134**	**0,490**	**24,000**	**43,193**	**278,517**	**40,899**	**1,727**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1895**	**1804**	**64,774**	**56,259**	**254,525**	**1,154**	**115,745**	**210,003**	**712,369**	**1060,019**	**219,215**	**12,056**	