Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **3**
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 манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180/5/5	259	8,451	7,569	29,168	0,077	1,962	46,800	184,369	166,253	27,347	0,557	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**	**486**	**13,751**	**17,529**	**58,148**	**0,146**	**3,132**	**84,803**	**304,351**	**260,519**	**42,347**	**1,276**	
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	150	80	3,293	3,158	9,788	0,170	3,488	0,000	24,921	60,146	24,222	0,511	83
Птица тушеная в соусе с овощами	160	249	18,822	17,249	4,692	0,333	0,013	58,652	49,721	143,298	19,462	1,453	319
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,508	0,208	15,552	0,011	74,970	0,000	9,246	2,549	2,549	0,450	399
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	**530**	**513**	**25,856**	**22,605**	**49,807**	**0,570**	**81,261**	**58,652**	**100,802**	**242,258**	**61,959**	**3,850**	
ПОЛДНИК													
Булочка "Школьная"	50	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	100	46	2,350	1,750	4,300	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
Фрукт сезонный	100	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	**250**	**280**	**7,920**	**4,230**	**51,590**	**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	130	159	3,862	3,761	27,464	0,035	0,000	18,200	16,705	134,251	16,458	0,750	330
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
Хлеб пшеничный	30	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	**420**	**326**	**13,302**	**4,951**	**56,844**	**0,143**	**0,490**	**21,200**	**41,523**	**264,463**	**44,067**	**1,881**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1610**	**1605**	**60,829**	**49,315**	**216,388**	**1,021**	**99,333**	**194,655**	**668,576**	**966,739**	**201,373**	**11,117**	