Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **4**
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													
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	145	5,750	5,210	18,840	0,055	0,910	36,000	172,968	141,920	22,160	0,400	100
Чай черный с молоком и сахаром	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	413
Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/10	138	5,168	6,578	14,543	0,037	0,068	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3
Всего в завтрак	**435**	**372**	**13,588**	**14,128**	**47,693**	**0,110**	**2,178**	**54,400**	**284,606**	**225,652**	**35,049**	**0,493**	
ОБЕД													
Салат из свежих помидоров с луком	30	24	0,342	1,854	1,416	0,024	6,126	0	11,074	11,654	5,946	1,357	14
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5	79	1,680	4,900	7,120	0,076	11,060	7,000	48,805	54,913	24,267	1,982	73
Пюре картофельное	150	137	3,060	4,800	20,440	0,210	18,160	25,740	47,037	122,322	42,648	1,573	339
Гуляш из отварного мяса	60/60	189	15,420	12,410	3,960	0,040	0,600	16,000	29,200	124,200	27,200	1,150	293
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	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	**750**	**665**	**25,647**	**24,694**	**84,851**	**0,437**	**36,306**	**48,740**	**169,978**	**384,999**	**123,011**	**21,492**	
ПОЛДНИК													
Булочка "Российская"	60	193	4,220	4,810	33,310	0,070	0,010	0,000	16,400	0,000	0,000	0,740	457
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	**260**	**278**	**5,220**	**4,810**	**53,505**	**0,097**	**4,009**	**0,000**	**30,397**	**13,997**	**7,998**	**3,539**	
УЖИН													
Салат картофельный с огурцами солеными и зеленым горошком	100	100	1,748	6,181	9,245	0,083	13,043	0,000	15,911	47,322	18,719	0,747	26
Омлет натуральный	100/5	203	9,758	17,379	1,847	0,054	0,181	227,198	72,160	158,043	11,297	1,847	229
Компот из смеси свежей ягоды	200	99	0,322	0,078	24,184	0,012	2,576	0,042	16,212	12,658	10,971	0,211	390
Хлеб пшеничный	50	118	3,958	0,501	24,198	0,080	0,000	0,000	11,523	43,587	16,533	1,002	0,00
Всего в ужин	**455**	**420**	**14,038**	**17,958**	**50,230**	**0,146**	**2,757**	**227,240**	**99,895**	**214,288**	**38,801**	**3,060**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1900**	**1735**	**58,493**	**61,590**	**236,279**	**0,790**	**45,250**	**330,380**	**584,875**	**838,936**	**204,859**	**28,584**	