Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **4**
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													
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180/5/5	109	4,313	3,908	14,130	0,041	0,683	27,000	129,726	106,440	16,620	0,300	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	**415**	**336**	**12,151**	**12,826**	**42,983**	**0,096**	**1,951**	**45,400**	**241,364**	**190,172**	**29,509**	**0,393**	
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)	150/5	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	35,140	39,537	17,472	1,427	73
Пюре картофельное	110	90	1,448	3,840	16,352	0,168	14,528	20,592	37,630	97,858	34,118	1,258	339
Гуляш из отварного мяса	60	127	10,799	7,300	11,287	0,033	0,498	13,280	24,236	103,086	22,576	0,955	293
Компот из смеси сухофруктов	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	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
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	**545**	**471**	**17,032**	**16,979**	**71,341**	**0,333**	**29,415**	**38,912**	**133,284**	**299,490**	**95,213**	**17,523**	
ПОЛДНИК													
Булочка "Российская"	60	193	4,220	4,810	23,310	0,070	0,010	0,000	16,400	0,000	0,000	0,740	457
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	**240**	**277**	**5,020**	**4,810**	**43,630**	**0,086**	**6,410**	**0,000**	**27,600**	**11,200**	**6,400**	**2,980**	
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	30	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0,00
Всего в ужин	**435**	**372**	**12,450**	**17,757**	**40,521**	**0,114**	**2,757**	**227,240**	**95,272**	**196,801**	**32,168**	**2,658**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1635**	**1456**	**46,653**	**52,371**	**198,475**	**0,630**	**40,533**	**311,552**	**497,520**	**697,663**	**163,289**	**23,554**	