Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **5**
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 молочная "Геркулес" с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	265	9,420	10,490	33,290	0,169	2,530	57,000	242,944	275,035	67,246	1,164	199
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	**430**	**508**	**15,540**	**21,230**	**63,730**	**0,243**	**3,960**	**99,000**	**388,204**	**399,485**	**93,246**	**2,284**	
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	26	0,420	1,524	2,706	0,011	9,738	0,000	15,256	11,263	6,158	0,204	21
Суп картофельный с крупой пшенной	200	86	2,030	2,050	14,930	0,128	5,280	0,000	20,132	66,828	26,480	0,994	86
Плов из птицы	160	254	12,000	14,780	26,760	0,142	0,410	147,900	43,840	359,790	41,540	3,386	321
Компот из яблок с вишней	180	88	0,140	0,140	21,490	0,012	1,550	0,000	7,078	4,495	3,677	0,899	390
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	**635**	**588**	**19,335**	**19,204**	**92,811**	**0,376**	**16,978**	**147,900**	**99,756**	**500,426**	**95,405**	**7,053**	
ПОЛДНИК													
Пряники	50	187	1,994	4,108	34,218	0,050	0,000	28,056	8,567	30,411	10,321	0,618	489
Кисломолочный подукт Кефир	200	100	5,799	4,999	7,998	0,080	1,400	0,000	239,940	179,955	27,993	0,200	420
Всего в полдник	**250**	**287**	**7,793**	**9,107**	**42,216**	**0,130**	**1,400**	**28,056**	**248,507**	**210,366**	**38,314**	**0,818**	
УЖИН													
Пудинг из творога запеченый	200	410	20,28	21,47	48,55	0,13	0,39	136,00	259,80	381,40	45,80	1,94	249
Соус молочный (сладкий)	50	50	0,97	2,27	6,64	0,01	0,17	14,01	31,33	25,37	3,86	0,06	369
Чай черный с сахаром и лимоном	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	412
Всего в ужин	**450**	**517**	**25,757**	**24,874**	**62,892**	**0,146**	**4,222**	**150,017**	**403,681**	**592,313**	**148,742**	**20,417**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1765**	**1900**	**68,425**	**74,415**	**261,649**	**0,895**	**26,560**	**424,973**	**1140,148**	**1702,589**	**375,707**	**30,572**	