Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **5**
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 молочная "Геркулес" с сахаром и маслом сливочным	180/5/5	239	8,478	9,441	29,961	0,152	2,277	51,300	218,650	247,532	60,521	1,048	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	**410**	**482**	**14,598**	**20,181**	**60,401**	**0,226**	**3,707**	**93,300**	**363,910**	**371,982**	**86,521**	**2,168**	
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	150	65	1,523	1,538	11,198	0,096	3,960	0,000	15,099	50,121	19,860	0,746	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	150	74	0,242	0,058	18,143	0,009	1,933	0,032	12,162	9,496	8,230	0,158	390
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	**530**	**508**	**17,085**	**18,340**	**75,150**	**0,308**	**16,041**	**147,932**	**94,559**	**466,479**	**86,390**	**5,474**	
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	180	101	7,500	2,250	12,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0	420
Всего в полдник	**230**	**288**	**9,494**	**6,358**	**46,968**	**0,050**	**0,000**	**28,056**	**8,567**	**30,411**	**10,321**	**0,618**	
УЖИН													
Пудинг из творога запеченый	150	283	22,71	16,14	36,50	0,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	**400**	**390**	**28,187**	**19,548**	**50,847**	**0,114**	**4,127**	**14,017**	**143,881**	**210,913**	**102,942**	**18,477**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1570**	**1667**	**69,364**	**64,427**	**233,366**	**0,698**	**23,874**	**283,305**	**610,916**	**1079,784**	**286,174**	**26,736**	