Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **6**
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 рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	288	7,960	8,410	45,040	0,025	2,180	52,000	199,574	213,325	25,986	0,619	182
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
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**	**462**	**10,470**	**15,980**	**69,120**	**0,075**	**2,210**	**72,000**	**209,192**	**224,587**	**28,095**	**1,240**	
ОБЕД													
Салат из моркови с яблоками	30	12	0,324	0,054	2,586	0,019	1,878	0,00	8,97	16,414	11,46	0,385	41
Суп картофельный с клецками	200/20	70	1,680	2,690	9,710	0,088	4,600	15,732	34,280	65,336	20,058	0,861	91
Шницели рубленые	80	165	12,427	9,427	12,853	0,068	0,120	25,067	34,000	178,520	22,267	1,791	299
Пюре гороховое	150	150	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199
Компот из смеси свежей ягоды	180	82	0,270	0,110	19,940	0,008	23,220	0,028	10,454	9,088	8,537	0,358	393
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	**725**	**613**	**45,746**	**16,491**	**91,814**	**0,915**	**29,818**	**60,827**	**166,434**	**491,628**	**143,232**	**4,975**	
ПОЛДНИК													
Булочка "Дорожная"	50	181	3,390	6,980	26,070	0,060	0,000	0,000	9,300	32,100	13,100	0,600	453
Сок фруктовый	200	136	0,600	0,400	32,592	0,040	3,999	0,000	39,990	23,994	17,996	0,800	418
Всего в полдник	**250**	**317**	**3,990**	**7,380**	**58,662**	**0,100**	**3,999**	**0,000**	**49,290**	**56,094**	**31,096**	**1,400**	
УЖИН													
Рагу из овощей (с соусом томатным)	200/5	220	3,029	14,548	19,098	0,093	11,467	41,000	43,513	81,735	36,768	1,296	148
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	32,480	23,440	17,460	0,698	394
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
Всего в ужин	**455**	**470**	**7,649**	**15,139**	**75,310**	**0,185**	**12,193**	**41,000**	**87,516**	**148,762**	**70,761**	**2,996**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1860**	**1862**	**67,854**	**54,990**	**294,906**	**1,275**	**48,220**	**173,827**	**512,432**	**921,071**	**273,183**	**10,611**	