Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **7**
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 пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	304	10,300	8,570	46,330	0,175	2,180	52,000	216,054	285,325	52,466	2,529	182
Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414
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**	**533**	**18,318**	**17,558**	**75,233**	**0,231**	**3,418**	**70,003**	**326,736**	**368,341**	**65,366**	**2,628**	
ОБЕД													
Салат из свежих огурцов с луком	30	20	0,228	1,824	0,714	0,011	2,850	0,000	6,059	10,728	4,990	0,178	13
Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5	85	1,590	4,510	9,640	0,067	6,590	5,000	45,754	55,520	26,120	1,205	63
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	143	4,764	3,657	22,855	0,075	0,000	16,774	9,373	39,566	7,045	0,713	335
Печень по-строгановски	50/50	185	10,260	11,230	3,520	0,200	8,450	5782,000	33,240	239,320	17,470	5,000	255
Напиток из плодов шиповника	180	79	0,610	0,250	18,670	0,013	90,000	0,000	11,100	3,060	3,060	0,540	399
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	**710**	**647**	**22,197**	**22,181**	**82,324**	**0,449**	**107,890**	**5803,774**	**118,976**	**406,244**	**76,235**	**9,206**	
ПОЛДНИК													
Ватрушка с повидлом	50	159	3,190	2,130	31,510	0,160	0,060	4,807	11,266	32,080	6,432	0,695	441
Чай черный с сахаром	200	42	0,067	0,022	10,507	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001	411
Всего в полдник	**250**	**201**	**3,257**	**2,152**	**42,017**	**0,160**	**0,093**	**4,807**	**11,619**	**32,093**	**6,442**	**0,696**	
УЖИН													
Пудинг из творога запеченый	200	383	20,710	16,140	36,500	0,097	0,290	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	249
Соус молочный (сладкий)	50	30	0,580	1,360	3,980	0,004	0,100	8,400	18,789	15,216	2,316	0,034	369
Кисель из вишни	200	100	0,130	0,036	24,728	0,004	1,647	0,000	12,582	8,154	3,744	0,124	396
Всего в ужин	**450**	**513**	**21,420**	**17,536**	**65,208**	**0,105**	**2,037**	**8,400**	**31,371**	**23,370**	**6,060**	**0,158**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1845**	**1894**	**65,191**	**59,427**	**264,782**	**0,945**	**113,438**	**5886,984**	**488,702**	**830,048**	**154,103**	**12,688**	