Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **7**
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 пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180/5/5	264	8,600	6,580	34,258	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	**415**	**493**	**16,618**	**15,568**	**63,161**	**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)	150/5	62	1,161	3,292	7,037	0,049	4,811	3,650	33,400	40,530	19,068	0,880	63
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	123	3,764	2,657	12,855	0,075	0,000	16,774	9,373	39,566	7,045	0,713	335
Печень по-строгановски	75	165	8,260	10,230	2,520	0,200	8,450	5782,000	33,240	239,320	17,470	5,000	255
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,508	0,208	15,552	0,011	74,970	0,000	9,246	2,549	2,549	0,450	399
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00
Всего в обед	**550**	**525**	**16,821**	**18,651**	**55,021**	**0,396**	**91,081**	**5802,424**	**99,520**	**368,502**	**61,724**	**8,201**	
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	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411
Всего в полдник	**230**	**197**	**3,250**	**2,150**	**40,970**	**0,160**	**0,090**	**4,807**	**11,584**	**32,092**	**6,441**	**0,696**	
УЖИН													
Пудинг из творога запеченый	150	283	22,710	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	**400**	**413**	**23,420**	**17,536**	**65,208**	**0,105**	**2,037**	**8,400**	**31,371**	**23,370**	**6,060**	**0,158**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1595**	**1628**	**60,109**	**53,905**	**224,361**	**0,892**	**96,626**	**5885,634**	**469,211**	**792,305**	**139,591**	**11,683**	