Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **8**
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 манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	288	9,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182
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**	**531**	**15,510**	**19,150**	**73,960**	**0,160**	**3,610**	**94,000**	**350,114**	**309,175**	**56,386**	**1,739**	
ОБЕД													
Винегрет	30	28	0,408	1,854	2,532	0,024	3,078	0,000	11,791	17,344	7,798	0,338	46
Суп овощной	200	76	1,270	3,990	7,318	0,058	8,300	0,000	27,880	39,420	16,600	0,620	99
Капуста тушеная	150	138	3,060	5,520	11,835	0,045	25,620	0,000	88,125	61,035	31,275	1,245	143
Котлеты рубленые из курицы	80	219	12,573	12,867	13,307	0,089	0,667	111,067	51,360	256,347	29,760	2,385	322
Компот из смеси сухофруктов	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394
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	0
Всего в обед	**705**	**697**	**22,456**	**24,961**	**86,907**	**0,303**	**38,025**	**111,067**	**213,018**	**446,056**	**108,383**	**20,018**	
ПОЛДНИК													
Фрукт сезонный	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
Печенье	30	174	3,240	6,160	25,840	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Кисломолочный подукт Снежок	150	59	2,100	1,875	8,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	420
Всего в полдник	**320**	**294**	**5,900**	**8,595**	**47,810**	**0,042**	**14,000**	**0,000**	**22,400**	**15,400**	**12,600**	**3,080**	
УЖИН													
Суфле из рыбы	80	129	10,610	7,320	3,290	0,080	0,140	34,000	40,900	174,200	22,300	0,740	284
Картофель отварной с смаслом сливочным	150	143	2,861	4,318	23,014	0,240	21,000	21,000	21,255	117,546	45,989	1,810	136
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
Хлеб пшеничный	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
Всего в ужин	**460**	**384**	**15,918**	**11,960**	**51,311**	**0,353**	**21,173**	**55,000**	**68,508**	**311,259**	**72,499**	**2,881**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1915**	**1907**	**59,784**	**64,667**	**259,988**	**0,858**	**76,808**	**260,067**	**654,040**	**1081,890**	**249,868**	**27,718**	