Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Nº
			Б	Ж	y	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	рецептур ы
ЗАВТРАК													
Каша манная молочная с сахаром													
и маслом сливочным	180/5/5	258	8,390	7,410	38,520	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	410	501	14,510	18,150	68,960	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 из овощей	150	57	0,953	2,993	5,489	0,044	6,225	0,000	20,910	29,565	12,450	0,465	99
Капуста тушеная	100	92	2,039	3,679	7,888	0,030	17,076	0,000	58,735	40,680	20,845	0,830	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	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
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	550	570	19,207	21,850	66,376	0,240	27,346	111,067	168,001	391,290	85,953	16,543	
полдник													
Фрукт сезонный	100	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	100	46	2,350	1,750	4,300	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
Всего в полдник	230	282	6,150	8,470	43,860	0,072	14,450	30,000	208,400	153,400	33,600	3,230	
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	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411
Хлеб пшеничный	30	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0,00
Всего в ужин	440	381	15,901	11,958	50,254	0,368	21,170	55,000	69,373	317,858	78,198	3,151	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1630	1733	55,768	60,428	229,450	0,840	66,576	290,067	795,888	1171,723	254,137	24,663	