Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **9**
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 пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	187	4,590	4,900	30,260	0,150	0,000	23,000	13,100	94,000	32,900	1,100	199
Чай черный с молоком и сахаром	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	413
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**	**412**	**9,710**	**14,790**	**59,190**	**0,218**	**1,200**	**61,400**	**134,038**	**188,982**	**47,889**	**1,813**	
ОБЕД													
Помидор свежий	30	36	0,967	6,135	3,067	0,033	19,104	0,000	26,772	0,000	0,000	0,767	15
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5	79	1,680	4,900	7,120	0,076	11,060	7,000	48,805	54,913	24,267	1,982	73
Фрикадельки мясные в соусе	60/60	164	9,780	9,850	8,960	0,076	0,530	20,700	53,760	157,790	21,066	1,662	305
Рис отварной	130	182	3,164	4,658	31,793	0,022	0,000	23,400	1,183	52,819	14,157	0,456	332
Компот из кураги	180	102	0,390	0,020	21,390	0,018	0,360	0,000	29,100	26,280	18,900	0,576	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	
Всего в обед	**730**	**697**	**20,726**	**26,272**	**99,255**	**0,308**	**31,054**	**51,100**	**173,070**	**349,852**	**95,940**	**7,013**	
ПОЛДНИК													
Булочка "Школьная"	60	172	5,010	1,920	31,570	0,090	0,000	0,000	13,500	46,100	19,400	0,880	455
Сок фруктовый	200	85	1,000	0,000	20,195	0,027	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	418
Всего в полдник	**260**	**257**	**6,010**	**1,920**	**51,765**	**0,117**	**3,999**	**0,000**	**27,497**	**60,097**	**27,398**	**3,679**	
УЖИН													
Пудинг из творога	200	510	20,280	17,466	38,545	0,129	0,386	136,000	259,800	381,400	45,800	1,940	249
Соус молочный (сладкий)	50	50	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369
Компот из яблок с вишней	200	98	0,156	0,156	23,875	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	390
Всего в ужин	**450**	**658**	**21,403**	**19,890**	**69,057**	**0,149**	**2,275**	**150,007**	**298,994**	**411,767**	**53,747**	**2,995**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1870**	**2024**	**57,849**	**62,872**	**279,267**	**0,792**	**38,527**	**262,507**	**633,599**	**1010,697**	**224,974**	**15,501**	