Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: **9**
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 пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180/5/5	176	3,590	3,900	25,260	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	**410**	**401**	**8,710**	**13,790**	**54,190**	**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)	150/5	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	35,140	39,537	17,472	1,427	73
Фрикадельки мясные в соусе	75	117	6,147	7,205	5,464	0,063	0,441	17,243	44,782	131,439	17,548	1,384	305
Рис отварной	100	140	2,436	3,587	24,480	0,017	0,000	18,018	0,911	40,671	10,901	0,351	332
Компот из кураги	150	85	0,325	0,017	20,317	0,015	0,300	0,000	24,240	21,891	15,744	0,480	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	0,00
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**	**523**	**13,985**	**20,911**	**74,798**	**0,233**	**27,808**	**40,301**	**140,047**	**269,348**	**72,267**	**5,390**	
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	180	84	0,800	0,000	20,320	0,016	6,400	0,000	11,200	11,200	6,400	2,240	418
Всего в полдник	**240**	**256**	**5,810**	**1,920**	**51,890**	**0,106**	**6,400**	**0,000**	**24,700**	**57,300**	**25,800**	**3,120**	
УЖИН													
Пудинг из творога	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	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	**400**	**431**	**23,833**	**18,563**	**67,012**	**0,117**	**2,179**	**14,007**	**39,194**	**30,367**	**7,947**	**1,055**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1600**	**1611**	**52,338**	**55,184**	**247,890**	**0,674**	**37,587**	**115,708**	**337,979**	**545,996**	**153,903**	**11,378**	