

**Примерное цикличное меню****Рацион: Сад****День: понедельник****Сезон:****Неделя: 1** **Возрастная категория: Дети 3-7 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
93	Каша геркулесовая на молоке	200	4	7	21	205		2			159	201	53	1
204,03	Кофейный напиток с молоком	180	4	3	22	102		2			168	126	20	
2,02	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4	8	24	141					11	34	7	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>			12	18	67	448		3			339	361	80	2
<b>Завтрак 2</b>														
194,01	Молоко кипяченое	200	4	6	8	64		3			240	180	28	
<b>Итого за Завтрак 2</b>			4	6	8	64		3			240	180	28	
<b>Обед</b>														
79,03	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	6	5	21	164		10	2		36	105	28	1
183,02	Куры отварные	70	12	14	1	232					25	188	21	2
129,01	Рагу из овощей	180	4	8	19	169		41	4		68	100	48	2
210	Компот из сухофруктов 180	180			22	87					45	15	6	1
299,07	Хлеб ржаной 50г	50	3	1	17	91					18	79	24	2
<b>Итого за Обед</b>			24	28	80	742		52	7		192	488	126	8
<b>Уплотнённый полдник</b>														
8,01	Салат из моркови с сахаром	60	1	4	7	65		3	5		27	29	20	
108,03	Макароны с сыром	120	6	6	24	180					101	81	10	1
197	Чай с сахаром	180			15	57					5	8	4	1
299,06	Хлеб пшеничный 50г	50	3		24	92					10	33	7	1
<b>Итого за Уплотнённый полдник</b>			10	11	71	395		3	5		143	150	42	3
<b>Итого за день</b>			50	63	225	1649	1	61	12		914	1180	275	12