

ООО "Урман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Чайковский1-3

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: Вксна - лето
 Возраст: 1-3 года

| № рец. | 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 |
| Завтрак 1-3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 230 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4.55 | 4.83 | 22.86 | 152.93 | 0.06 | 1.01 | 29.42 | 0.38 | 100.1 | 89.56 | 14.93 | 0.34 |
| 573.03 | Хлеб пшеничный | 25 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117 | 0.06 | | | 0.55 | 10 | 32.5 | 7 | 0.55 |
| 75 | Сыр полутвердый (порциями) | 8 | 1.86 | 2.36 | | 28.64 | | 0.06 | 20.8 | 0.04 | 70.48 | 40 | 2.8 | 0.08 |
| 462 | Какао с молоком | 180 | 2.97 | 2.61 | 12.42 | 84.6 | 0.03 | 0.63 | 17.1 | 0.01 | 100.17 | 81.9 | 20.07 | 0.59 |
| Итого за Завтрак 1-3 | | | 13.18 | 10.2 | 59.88 | 383.17 | 0.15 | 1.7 | 67.32 | 0.98 | 280.75 | 243.96 | 44.8 | 1.56 |
| 2 Завтрак 1-3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 491 | Напиток из ягод замороженных | 100 | 0.2 | 0.1 | 5.35 | 44 | 0.01 | 16.5 | | 0.1 | 7.5 | | 6.1 | 0.29 |
| Итого за 2 Завтрак 1-3 | | | 0.2 | 0.1 | 5.35 | 44 | 0.01 | 16.5 | | 0.1 | 7.5 | | 6.1 | 0.29 |
| Обед 1-3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 129.01 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 150 | 14.25 | 15.36 | 28.94 | 312.9 | 0.16 | 9.12 | 5.1 | 4.68 | 38.4 | 112.2 | 40.8 | 1.96 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6.24 | 4.66 | 27.65 | 177.59 | 0.15 | | 16.92 | 0.44 | 11.74 | 148.39 | 98.68 | 3.32 |
| 372 | Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные кур | 50 | 10 | 9 | 5.36 | 142.14 | 0.05 | 0.43 | 36.43 | 0.64 | 24.29 | 91.43 | 12.14 | 0.91 |
| 419 | Соус томатный | 20 | 6.33 | 21.87 | 30.67 | 346 | 0.08 | 7.33 | 133.33 | 1.33 | | 90 | | 2.04 |
| 496 | Напиток из шиповника | 150 | 0.5 | 0.2 | 13.73 | 58.5 | 0.01 | 60 | | 0.6 | 8.93 | 2.4 | 2.4 | 0.46 |
| 574 | Хлеб ржаной | 40 | 3.2 | 0.6 | 16.04 | 82.4 | 0.1 | | | 0.92 | 13.2 | 93.6 | 26.4 | 1.76 |
| Итого за Обед 1-3 | | | 40.52 | 51.69 | 122.39 | 1119.53 | 0.55 | 76.88 | 191.78 | 8.61 | 96.56 | 538.02 | 180.42 | 10.45 |
| Полдник 1-3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 580 | Вафли | 50 | 1.95 | 15.3 | 31.25 | 270.5 | 0.03 | | 3 | 2.35 | 4 | 21 | 3 | 0.3 |
| 495.01 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.45 | 0.07 | 15.07 | 63 | 0.01 | 0.15 | | 0.3 | 15.07 | 14.4 | 10.8 | 0.52 |
| Итого за Полдник 1-3 | | | 2.4 | 15.37 | 46.32 | 333.5 | 0.04 | 0.15 | 3 | 2.65 | 19.07 | 35.4 | 13.8 | 0.82 |
| Ужин 1-3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 530.02 | Ватрушки с повидлом | 130 | 6.07 | 2.43 | 60.32 | 287.73 | 0.07 | | 15.6 | 0.87 | 17.33 | 46.8 | 10.4 | 1.02 |
| 43 | Салат картофельный с огурцами солеными | 50 | 1.05 | 3.15 | 4.1 | 49 | 0.04 | 5.3 | | 1.4 | 7.5 | 23 | 9.5 | 0.35 |
| 457 | Чай с сахаром | 160 | 0.18 | 0.09 | 8.37 | 34.2 | | | | | 4.59 | 6.93 | 3.78 | 0.74 |
| 573.03 | Хлеб пшеничный | 25 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117 | 0.06 | | | 0.55 | 10 | 32.5 | 7 | 0.55 |
| Итого за Ужин 1-3 | | | 11.1 | 6.07 | 97.39 | 487.93 | 0.17 | 5.3 | 15.6 | 2.82 | 39.42 | 109.23 | 30.68 | 2.66 |
| Итого за день | | | 67.4 | 83.43 | 325.98 | 2368.13 | 0.92 | 100.53 | 277.7 | 15.16 | 443.3 | 926.61 | 275.8 | 15.78 |