

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Чайковский1-3

День: вторник

Сезон: Весна-лето

Неделя: 1

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														
234.03	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	150	5.24	6.2	21.32	162.15	0.12	1.11	31.17	0.4	115.76		40.68	0.91
573.03	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	0.06			0.55	10	32.5	7	0.55
79	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3.83	0.07	33.05			2	0.01	0.12	0.15		
462.01	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			12.05	12.84	58.41	396.8	0.21	1.74	50.27	0.97	226.05	114.55	67.75	2.05
2 Завтрак 1-3														
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Итого за 2 Завтрак 1-3			0.5	0.1	10.1	43	0.01	2		0.1	7	7	4	1.4
Обед 1-3														
94	Борщи с картофелем	150	1.55	3.62	5.93	62.4	0.04	5.03		1.43	24.56	35.85	16.2	0.77
377	Пюре картофельное	110	2.97	4.4	6.38	77	0.09	2.64	22	0.11	27.5	53.9	17.6	0.61
105	Котлеты или биточки рыбные(С)	50	6.42	0.75		52.83	0.03		9.25	0.71	26.42		12.5	0.3
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	0.01	0.15		0.3	15.08	14.4	10.8	0.52
574	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.03	61.8	0.08			0.69	9.9	70.2	19.8	1.32
Итого за Обед 1-3			13.79	9.3	39.42	317.03	0.25	7.82	31.25	3.24	103.46	174.35	76.9	3.52
Полдник 1-3														
541	Булочка ванильная	50	4.42	3.92	24	149.17	0.05		24.75	0.67	10.08	33.83	6	0.48
491	Напиток из ягод замороженных	100	0.2	0.1		44	0.01	16.5		0.1	7.5		6.1	0.29
Итого за Полдник 1-3			4.62	4.02	24	193.17	0.06	16.5	24.75	0.77	17.58	33.83	12.1	0.77
Ужин 1-3														
261	Макароны, запеченные с сыром	150	7.73	9.3	30.9	238.5	0.05		58.5	1.28	84	87.75	12.75	1.15
82.03	Яблоко	100	0.27	0.27	6.53	29.33	0.02	4.67		0.13	10.73	7.33	6	1.47
457	Чай с сахаром	180	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			11.98	10.06	70.4	419.03	0.13	4.67	58.5	1.96	109.32	134.51	29.53	3.91
Итого за день			42.94	36.32	202.33	1369.03	0.66	32.73	164.77	7.04	463.41	464.24	190.28	11.65