

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Чайковский1-3

День: среда

Сезон: Осень -Зима

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-3</b>														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,78	120,15	0,06	0,68	34,95	0,21	122,55	102,9	15,45	0,38
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
79	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2	0,01	0,12	0,15		
<b>Итого за Завтрак 1-3</b>			8,34	8,98	47,82	304,4	0,12	0,68	36,95	0,77	137,26	142,48	26,23	1,67
<b>2 Завтрак 1-3</b>														
491	Напиток из ягод замороженных	100	0,2	0,1		44	0,01	16,5		0,1	7,5		6,1	0,29
<b>Итого за 2 Завтрак 1-3</b>			0,2	0,1		44	0,01	16,5		0,1	7,5		6,1	0,29
<b>Обед 1-3</b>														
148,01	Огурцы свежие (порциями)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	1,05		0,03	5,34	9,09	4,23	0,15
100,01	Рассольник ленинградский	150	8,74	9,05	5,21	137,1	0,05	3,03		1,38	13,01	28,05	10,5	
205	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,62	3,44	26,88	148,92	0,02		16,92	0,19	4,87	56,9	18,51	0,02
356	Запеканка из печени	50	12,19	5,88	4,75	120,63	0,5	2,5	3065	1,44	16,88	170,63	11,25	4,06
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	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1			0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
<b>Итого за Обед 1-3</b>			27,41	19,08	68,53	555,35	0,69	6,73	3081,92	4,26	68,38	372,67	81,69	6,51
<b>Полдник 1-3</b>														
470	Снежок	150	3,9	4,8	16,5	124,5								
576	Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0,06			0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
<b>Итого за Полдник 1-3</b>			7,65	6,25	42,2	255	0,06			0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
<b>Ужин 1-3</b>														
322	Рагу из овощей и мяса	200	13,6	13,6	13,6	231,2	0,11	5,76	32	0,66	31,2	155,2	40,8	2,33
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
<b>Итого за Ужин 1-3</b>			17,58	14,09	46,57	382,4	0,17	5,76	32	1,21	45,79	194,63	51,58	3,62
<b>Итого за день</b>			61,18	48,5	205,12	1541,15	1,05	29,67	3150,87	7,19	268,43	742,28	172,1	12,69