

ООО "Гурман"

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Чайковский1-3

День: понедельник

Сезон: Осень -Зима

Неделя: 2

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1-3</b>														
139,01	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
75,01	Сыр полутвердый (порциями)	8	18,56	23,6		28,64	0,03	0,56	208	0,4	704,8	400	28	0,8
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
457,01	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
<b>Итого за Завтрак 1-3</b>			26,86	28,95	47,75	299,99	0,15	1,24	242,95	1,16	841,94	542,33	54,23	2,47
<b>2 Завтрак 1-3</b>														
82,12	Абрикосы	80	0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
<b>Итого за 2 Завтрак 1-3</b>			0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
<b>Обед 1-3</b>														
98,01	Свекольник	150	6,18	14,94	25,98	261,6	0,14	18,96		5,7	106,8	147	67,8	3,47
375,03	Плов из отварной птицы	120	7,38	4,92	14,88	133,8	0,02		9	0,36	12	52,2	16,8	0,43
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
574,01	Хлеб ржаной	30	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
<b>Итого за Обед 1-3</b>			18,01	20,69	75,99	561,4	0,3	19,11	9	7,51	150,38	330,6	128,4	6,62
<b>Полдник 1-3</b>														
582,03	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04		5	2,35	14,5	45	10	1,05
470,01	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,75	0,06	1,05	30,08		180,6	135,45	21,08	0,15
<b>Итого за Полдник 1-3</b>			8,1	8,65	43,2	283,25	0,1	1,05	35,08	2,35	195,1	180,45	31,08	1,2
<b>Ужин 1-3</b>														
436,03	Жаркое по-домашнему из мяса	150	18,8	14,3	25,8	307	0,18	15	24	0,6	31	209	54	3,36
1,02	Салат из капусты белокачанной	40	1,16	4,8	6,72	75,2	0,02	13,6		2,24	32	22,4	12,8	0,42
460,02	Чай с молоком	150	1,2	0,97	8,62	48	0,01	0,22	7,12		44,32	34,42	7,87	0,65
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>			24,96	20,47	65,74	547,2	0,27	28,82	31,12	3,39	117,32	298,32	81,67	4,98
<b>Итого за день</b>			78,65	78,92	297,48	1726,24	0,84	98,22	318,15	14,41	1304,74	1351,7	295,38	15,27