

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Чайковский1-3

День: четверг

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
Завтрак 1-3														
154,01	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,98	23,03	150,75		0,3			87,15		20,48	0,53
79,02	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2	0,01	0,12	0,15		
574,01	Хлеб ржаной	30	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
464,01	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	0,02	0,27	8,55		48,87	34,47	5,67	0,06
Итого за Завтрак 1-3			9,8	9,44	53,41	343,5	0,15	0,57	10,55	1,16	152,64	151,62	59,15	2,79
2 Завтрак 1-3														
82,15	Слива	80	1,2	0,4	16,8	76,8	0,03	8	16	0,32	6,4	22,4	33,6	0,48
Итого за 2 Завтрак 1-3			1,2	0,4	16,8	76,8	0,03	8	16	0,32	6,4	22,4	33,6	0,48
Обед 1-3														
134,02	Суп-пюре из разных овощей	150	1,74	2,82	4,35	49,8	0,03	1,95	15,9	0,16	44,85	43,95	14,55	0,41
174	Гренки из пшеничного хлеба	20												
328,01	Жаркое по-домашнему(С)	160	15,04	11,44	20,64	245,6	0,14	12	19,2	0,48	24,8	167,2	43,2	2,69
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
574,01	Хлеб ржаной	30	4	0,75	20,05	103	0,13			1,15	16,5	117	33	2,2
Итого за Обед 1-3			21,23	15,08	60,11	461,4	0,31	14,1	35,1	2,09	101,22	342,55	101,55	5,82
Полдник 1-3														
582,01	Печенье	20	7,5	9,8	74,4	415	0,08		10	4,7	29	90	20	2,1
484,04	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			5,62	22,5					1,27	2,17		0,01
Итого за Полдник 1-3			7,5	9,8	80,02	437,5	0,08		10	4,7	30,27	92,17	20	2,11
Ужин 1-3														
207,01	Каша перловая рассыпчатая	110	3,14	3,44	21,99	131,47	0,03		16,08	0,42	14,49	109,37	13,43	0,62
307	Котлеты или биточки рыбные	50	6,43	0,79	5	52,86	0,04		9,29	0,71	26,43	87,86	12,86	0,3
419,02	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346	0,08	7,33	133,33	1,33		90		2,04
148,01	Огурцы свежие (порциями)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	0,7		0,02	3,56	6,06	2,82	0,1
457,03	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5					3,83	5,78	3,15	0,62
573,01	Хлеб пшеничный	25	3,17	0,33	20,5	97,5	0,05			0,46	8,33	27,08	5,83	0,46
Итого за Ужин 1-3			19,36	26,53	85,52	658,53	0,21	8,03	158,7	2,94	56,64	326,15	38,09	4,14
Итого за день			59,09	61,25	295,86	1977,73	0,78	30,7	230,35	11,21	347,17	934,89	252,39	15,34