

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Чайковский-1-3

День: пятница

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>            |                                |              |                      |       |        |                                |               |       |         |      |                           |         |        |       |
| 235,03                        | Каша пшеничная молочная жидкая | 150          | 5,46                 | 5,44  | 26,14  | 175,32                         | 0,14          | 0,95  | 28,54   | 0,12 | 96,44                     | 133,76  | 34,24  | 0,88  |
| 79,02                         | Масло сливочное (порциями)     | 5            | 0,04                 | 3,63  | 0,07   | 33,05                          |               |       | 2       | 0,01 | 0,12                      | 0,15    |        |       |
| 573,03                        | Хлеб пшеничный                 | 25           | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 117                            | 0,06          |       |         | 0,55 | 10                        | 32,5    | 7      | 0,55  |
| 462,01                        | Какао с молоком                | 150          | 2,47                 | 2,17  | 10,35  | 70,5                           | 0,02          | 0,52  | 14,25   | 0,01 | 83,47                     | 68,25   | 16,72  | 0,49  |
| <b>Итого за Завтрак 1-3</b>   |                                |              | 11,77                | 11,64 | 61,16  | 395,87                         | 0,22          | 1,47  | 44,79   | 0,69 | 190,03                    | 234,66  | 57,96  | 1,92  |
| <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>               |                                |              |                      |       |        |                                |               |       |         |      |                           |         |        |       |
| 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  |
| 113                           | Суп картофельный с бобовыми    | 150          | 3,78                 | 2,15  | 8,76   | 69,45                          | 0,1           | 2,85  | 10,5    | 0,15 | 21,2                      | 53,55   | 20,63  | 1,22  |
| 202,03                        | Каша гречневая рассыпчатая     | 110          | 6,24                 | 4,67  | 27,65  | 177,59                         | 0,15          |       | 16,92   | 0,44 | 11,74                     | 148,39  | 98,68  | 3,32  |
| 357,01                        | Оладьи из печени по-кунцевски  | 50           | 8,5                  | 2,65  | 7      | 86,5                           | 0,06          | 3,35  | 3190,5  | 0,75 | 10                        | 128     | 10     | 2,51  |
| 419,02                        | Соус томатный                  | 20           | 6,33                 | 21,87 | 30,67  | 346                            | 0,08          | 7,33  | 133,33  | 1,33 |                           | 90      |        | 2,04  |
| 486,02                        | Компот из свежих плодов и ягод | 150          | 0,08                 | 0,08  | 8,33   | 34,5                           | 0,01          | 0,45  |         | 0,03 | 2,55                      | 1,58    | 1,28   | 0,35  |
| 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>      |                                |              | 29,14                | 32,2  | 103,03 | 820,34                         | 0,54          | 15,03 | 3351,25 | 3,88 | 67,33                     | 547,61  | 167,82 | 11,79 |
| <b>Полдник 1-3</b>            |                                |              |                      |       |        |                                |               |       |         |      |                           |         |        |       |
| 542                           | Булочка домашняя               | 50           | 3,5                  | 5,58  | 23,17  | 157,5                          | 0,04          |       | 32,33   | 0,58 | 8,08                      | 25,67   | 4,75   | 0,37  |
| 457,03                        | Чай с сахаром                  | 150          | 0,15                 | 0,08  | 6,98   | 28,5                           |               |       |         |      | 3,83                      | 5,78    | 3,15   | 0,62  |
| <b>Итого за Полдник 1-3</b>   |                                |              | 3,65                 | 5,66  | 30,15  | 186                            | 0,04          |       | 32,33   | 0,58 | 11,91                     | 31,45   | 7,9    | 0,99  |
| <b>Ужин 1-3</b>               |                                |              |                      |       |        |                                |               |       |         |      |                           |         |        |       |
| 279                           | Запеканка из творога           | 100          | 15,9                 | 7,7   | 15     | 194                            | 0,08          |       | 52      | 0,6  | 153                       | 212     | 22     | 0,75  |
| 406                           | Соус молочный сладкий          | 20           | 16                   | 32,13 | 52,67  | 564                            | 0,16          | 1,6   | 186     | 0,67 | 497,33                    | 351,33  | 60,67  | 0,93  |
| 457,01                        | 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>      |                                |              | 35,88                | 40,32 | 100,64 | 909,2                          | 0,3           | 1,6   | 238     | 1,82 | 664,92                    | 602,76  | 93,45  | 2,97  |
| <b>Итого за день</b>          |                                |              | 81,16                | 89,98 | 359,78 | 2345,81                        | 1,12          | 66,1  | 3666,37 | 6,97 | 934,19                    | 1416,48 | 327,13 | 17,67 |