

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Чайковский1-3

День: понедельник

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	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
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
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
75,06	Сыр полутвердый (порциями)	8	23,2	29,5		35,8	0,04	0,7	260	0,5	881	500	35	1
Итого за Завтрак 1-3			32,76	34,96	57,89	360,25	0,12	1,27	268,55	1,05	1027,02	566,97	68,15	2,14
2 Завтрак 1-3														
82,12	Абрикосы	80	0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Итого за 2 Завтрак 1-3			0,72	0,16	64,8	34,4	0,02	48						
Обед 1-3														
114,01	Суп картофельный с крупой	150	1,81	3,02	5,88	58,65	0,06	3,3		0,78	16	41,66	15,15	0,54
256,06	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	0,04		23,1	0,55	8,8	33	5,5	0,77
620,02	Фрикадельки в соусе(С).	50	0,45	0,01	2,22	11,34	0,01	4,14		0,09	2,61	7,49	4,69	0,22
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
Итого за Обед 1-3			10,41	7,49	58,15	342,79	0,25	7,89	23,1	2,6	46,46	200,73	59,62	4,08
Полдник 1-3														
582,03	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0,04		5	2,35	14,5	45	10	1,05
460,01	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48	0,02	0,23	7,13		44,33	34,43	7,88	0,65
Итого за Полдник 1-3			4,95	5,88	45,83	255,5	0,06	0,23	12,13	2,35	58,83	79,43	17,88	1,7
Ужин 1-3														
268,05	Омлет натуральный(м/р)	100	4,67	7,08	1,17	86,67	0,03	0,17	103,33	0,42	41,67	80,83	6,67	0,88
5,01	Салат из капусты белокочанной и огурцов	50	0,5	3	1,55	35	0,02	8,5		1,15	16	14	7	0,25
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
Итого за Ужин 1-3			9,15	10,57	35,69	272,87	0,11	8,67	103,33	2,12	72,26	134,26	24,45	2,42
Итого за день			57,99	59,06	262,36	1265,81	0,56	66,06	407,11	8,12	1204,57	981,39	170,1	10,34