

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Чайковский1-3

День: вторник

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
Завтрак 1-3														
234,03	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	150	5,24	6,2	21,32	162,15	0,12	1,11	31,17	0,4	115,76		40,68	0,91
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
79,02	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05			2	0,01	0,12	0,15		
462,01	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,03	0,63	17,1	0,01	100,17	81,9	20,07	0,59
Итого за Завтрак 1-3			12,05	12,84	58,41	396,8	0,21	1,74	50,27	0,97	226,05	114,55	67,75	2,05
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														
95,02	Борщ с капустой и картофелем	150	4,17	5,72	4,42	85,77	0,03	4,8		1,41	34,74	49,56	16,29	0,87
377,03	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	0,09	2,64	22	0,11	27,5	53,9	17,6	0,61
307,06	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
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	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,08			0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
Итого за Обед 1-3			16,42	11,44	42,91	340,43	0,25	7,59	31,29	3,22	113,65	275,92	77,35	3,62
Полдник 1-3														
541	Булочка ванильная	50	4,42	3,92	24	149,17	0,05		24,75	0,67	10,08	33,83	6	0,48
491	Напиток из ягод замороженных	100	0,2	0,1		44	0,01	16,5		0,1	7,5		6,1	0,29
Итого за Полдник 1-3			4,62	4,02	24	193,17	0,06	16,5	24,75	0,77	17,58	33,83	12,1	0,77
Ужин 1-3														
261	Макароны, запеченные с сыром	150	7,73	9,3	30,9	238,5	0,05		58,5	1,28	84	87,75	12,75	1,15
18,02	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,05	1,75	36,5	0,03	6,7		1,5	8,5	15,5	8	0,35
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
Итого за Ужин 1-3			12,21	12,84	65,62	426,2	0,14	6,7	58,5	3,33	107,09	142,68	31,53	2,79
Итого за день			46,5	41,54	207,74	1433,4	0,69	40,53	180,81	8,61	470,77	589,38	222,33	9,71