

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Чайковский1-3

День: четверг

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														
230	Каша манная молочная жидкая	150	4,55	4,83	22,86	157,43	0,06	1,01	29,42	0,38	100,1	89,56	14,93	0,34
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
75	Сыр полутвердый (порциями)	8	1,86	2,36		28,64		0,06	20,8	0,04	70,48	40	2,8	0,08
462	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			13,18	10,2	59,88	387,67	0,15	1,7	67,32	0,98	280,75	243,96	44,8	1,56
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														
129,01	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	14,25	15,36	28,94	312,9	0,16	9,12	5,1	4,68	38,4	112,2	40,8	1,96
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,24	4,66	27,65	177,59	0,15		16,92	0,44	11,74	148,39	98,68	3,32
419	Соус томатный	20	6,33	21,87	30,67	346	0,08	7,33	133,33	1,33		90		2,04
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные кур	50	10	9	5,36	142,14	0,05	0,43	36,43	0,64	24,29	91,43	12,14	0,91
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,73	58,5	0,01	60		0,6	8,93	2,4	2,4	0,46
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,1			0,92	13,2	93,6	26,4	1,76
Итого за Обед 1-3			40,52	51,69	122,39	1119,53	0,55	76,88	191,78	8,61	96,56	538,02	180,42	10,45
Полдник 1-3														
580	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	0,03		3	2,35	4	21	3	0,3
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
Итого за Полдник 1-3			2,4	15,37	46,32	333,5	0,04	0,15	3	2,65	19,07	35,4	13,8	0,82
Ужин 1-3														
530,02	Ватрушки с повидлом	130	6,07	2,43	60,32	287,73	0,07		15,6	0,87	17,33	46,8	10,4	1,02
14,02	Салат из свежих огурцов	50	0,45	3	1,3	34	0,01	5,5		1,35	14,5	18	6,5	0,38
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			10,5	5,92	94,59	472,93	0,14	5,5	15,6	2,77	46,42	104,23	27,68	2,69
Итого за день			67,8	83,58	339,98	2390,43	0,91	92,23	293,7	15,33	449,2	944,01	300,3	16