

ООО "Гурман"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Чайковский-1-3

День: пятница

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														
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		
573,01	Хлеб пшеничный	25	3,17	0,33	20,5	97,5	0,05			0,46	8,33	27,08	5,83	0,46
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			11,64	12,01	59,13	390,47	0,22	1,58	47,64	0,6	205,06	242,89	60,14	1,93
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														
148,06	Помидоры свежие (порциями)	30	0,18	0,06	1,26	5,97	0,02	7,5	60	0,12	4,2	7,8	6	0,27
115,01	Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,1	5,67	48	0,04	2,36	5,4	0,8	10,65	27,45	9,3	0,41
333,03	Голубцы ленивые(с)	110	12,1	13,64	4,4	190,3	0,04	7,92	20,9	0,33	26,4	135,3	22	1,88
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			18,32	16,62	46,45	410,27	0,24	17,93	86,3	2,7	72,82	301,95	81,1	5,28
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
484,03	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			5,63	22,5					1,28	2,18		0,01
Итого за Полдник 1-3			3,75	4,9	42,83	230	0,04		5	2,35	15,78	47,18	10	1,06
Ужин 1-3														
286	Сырники из творога запеченные	130	20,54	6,89	23,27	236,6	0,07	0,26	53,3	1,04	188,5	270,4	27,3	0,85
471,01	Молоко сгущенное	15	5,4	6,38	41,63	61,31	0,05	0,75	31,5	0,15	230,25	164,25	25,5	0,15
573,03	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
457,01	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2					4,59	6,93	3,78	0,74
Итого за Ужин 1-3			29,92	13,76	97,87	449,11	0,18	1,01	84,8	1,74	433,34	474,08	63,58	2,29
Итого за день			64,35	47,45	311,08	1514,25	0,7	68,52	223,74	7,39	727	1066,1	214,82	10,56