

# **蜜儿餐营养食品**

~ 大麦，扁豆&大米特调餐 ~

**富含营养·特调配方**

**优质包装**

净含量：2385 克

蜜儿餐营养成分表

|             | 成人 (5 岁以上)           |     | 儿童 (1-4 岁)  |     |
|-------------|----------------------|-----|-------------|-----|
| 建议食用量 (每份)  | 159 克 (干品)           |     | 79.5 克 (干品) |     |
|             | (约 1 杯)              |     | (约 1/2 杯)   |     |
| 调配至         | 2 杯                  |     | 1 杯         |     |
|             | (约 400g)             |     | (约 200g)    |     |
| 每袋包含份数      | 15 份                 |     | 30 份        |     |
| <b>每份含</b>  |                      |     |             |     |
| 热量          | 590                  |     | 295         |     |
| 来自脂肪        | 80                   |     | 40          |     |
| 来自饱和脂肪      | 5                    |     | 3           |     |
|             | % 每日摄入量 <sup>1</sup> |     | % 每日摄入量*    |     |
| 总脂肪         | 9 克                  | 14% | 4.5 克       | **  |
| 饱和脂肪        | 1 克                  | 4%  | 0.5 克       | **  |
| 胆固醇         | 0 毫克                 | 0%  | 0 毫克        | 0%  |
| 钠           | 810 毫克               | 35% | 405 毫克      | **  |
| 钾           | 840 毫克               | 24% | 420 毫克      | **  |
| 总碳水化合物      | 104 克                | 35% | 52 克        | **  |
| 膳食纤维        | 19 克                 | 76% | 9 克         | **  |
| 糖           | 5 克                  |     | 2.5 克       | **  |
| 其他碳水化合物     | 80 克                 |     | 40 克        | **  |
| 蛋白质         | 23 克                 |     | 11 克        | 68% |
| 维生素 A       | 50%                  |     | 50%         |     |
| 维生素 C       | 100%                 |     | 75%         |     |
| 钙           | 50%                  |     | 30%         |     |
| 铁           | 50%                  |     | 45%         |     |
| 维生素 D       | 50%                  |     | 25%         |     |
| 维生素 E       | 100%                 |     | 35%         |     |
| 维生素 K       | 50%                  |     | 50%         |     |
| 硫胺 (维生素 B1) | 100%                 |     | 100%        |     |

|   |                                      |                         |
|---|--------------------------------------|-------------------------|
| 核黄素 ( 维生素 B2 )  | 100%                                 | 100%                    |
| 烟酸  | 50%                                  | 55%                     |
| 维生素 B6  | 100%                                 | 140%                    |
| 叶酸  | 50%                                  | 50%                     |
| 维生素 B12   | 100%                                 | 100%                    |
| 生物素   | 33%                                  | 35%                     |
| 泛酸  | 100%                                 | 100%                    |
| 磷   | 30%                                  | 20%                     |
| 碘   | 75%                                  | 80%                     |
| 镁   | 50%                                  | 50%                     |
| 锌   | 50%                                  | 50%                     |
| 硒   | 75%                                  | **                      |
| 铜   | 50%                                  | 50%                     |
| 锰   | 75%                                  | **                      |
| 铬   | 75%                                  | **                      |
| * 每日摄入量参考美国 1-4 岁儿童每日膳食推荐饮食摄入量 ( RDI值 )   |                                      |                         |
| ** 此年龄段的每日摄入量无限定要求  |                                      |                         |
| 1   | 每日摄入量的基准值为 2000 卡路里，也可根据自身热量需求增加或减少： |                         |
|   | 热量                                   | 2000      2500          |
| <b>总脂肪</b>  | 低于                                   | 65 克      80 克          |
| 饱和脂肪  | 低于                                   | 20 克      25 克 <b>胆</b> |
| <b>固醇</b>   | 低于                                   | 300 毫克      300 毫克      |
| <b>钠</b>  | 低于                                   | 2400 毫克      2400 毫克    |
| <b>总碳水化合物</b>   |                                      | 300 克      375 克        |
| 膳食纤维  |                                      | 25 克      30 克          |
| <b>成分：</b>  |                                      |                         |
| 大米、扁豆、米粉、菜籽油 ( 含有特丁基对苯二酚 )、食用盐、二氧化硅、碳酸钙、氧化镁、氯化钾、抗坏血酸钙、D-泛酸钙、烟酰胺、葡萄糖酸锌、维生素 E、乳酸亚铁、盐酸吡多醇、维生素A、β-胡萝卜素、维生素 K ( 植物甲萘醌 )、硝酸硫铵、核黄素、硫酸锰、维生素B12 ( 氰钴胺 )、叶酸、葡萄糖酸铜、生物素、氯化铬、啤酒酵母、碘化钾、维生素 D3 |                                      |                         |

通过 ISO22000 ( HACCP ) 认证  
鸡西如新蜜儿餐食品有限公司生产  
黑龙江省鸡西市鸡冠区鸡恒路 65 号

## 大麦，扁豆&大米

### 富含营养

25 种必需维生素及矿物质

严格的质量标准

### 特调配方

素食

非乳基

无填充

### 优质包装

轻质密封包装

充氮，延长保质期

**由受饥儿滋养计划捐赠蜜儿餐，**

**帮助全球营养不良儿童**

### 食用方法

第一步，放 7.5 L 水于锅中

第二步，水加热至沸腾，加入蜜儿餐，并加以搅拌

第三步，煮 35 ~ 40 分钟