



# 营养师执业解决方案

——膳食分析与营养评价系统（营养师版）

智能营养配餐系统

# 目 录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 功能概述 .....              | 1  |
| 膳食分析与营养评价系统（营养师版） ..... | 2  |
| 智能营养配餐系统 .....          | 5  |
| 系统打印样张 .....            | 8  |
| 系统运行要求 .....            | 10 |
| 相关产品 .....              | 11 |
| 关于王士软件 .....            | 12 |

## 功能概述

膳食分析与营养评价系统（营养师专用版）、智能营养配餐系统作为营养师执业的专业工作软件，覆盖了营养师的每个工作流程，包括营养测算、营养分析、营养监测、菜谱设计、营养配餐、营养咨询、疾病营养、营养健康教育、营养指导等以及相应的子流程环节。

全面适用于公共营养师、临床营养师、营养管理师、学校营养师、运动营养师、瘦身营养师、社区营养师、军队营养师、养老院营养师、食品企业营养师等。



不但是营养师执业的标准软件，同时也是营养中心、健身中心、大学相关院系、社区医院、幼儿园、学校食堂、营养培训机构、康复体检中心、食品企业、健康管理机构等行业所使用的标准软件。

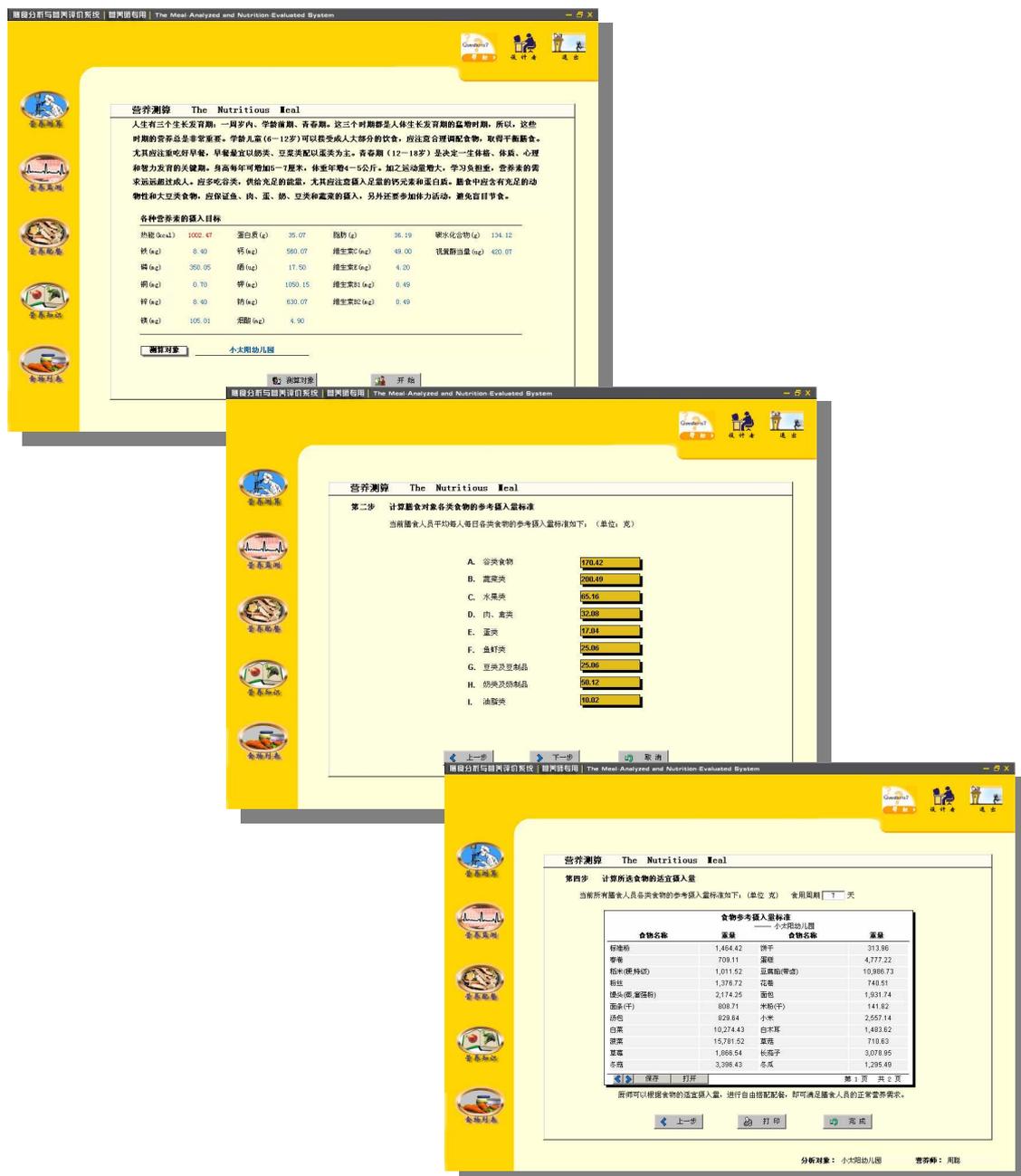


# 膳食分析与营养评价系统

营养师专用版

## 营养测算

根据系统自动计算得到的个体或群体膳食对象的营养标准，测算个体或群体膳食对象的膳食结构的既定周期的适宜摄入量，确定合理的膳食目标。



## 营养监测

全面的营养监测工具 营养师利用营养监测工具可为分析对象进行定期的营养监测，分析周期内的膳食结构和营养状况，及时发现营养偏差，给予科学的营养指导。

**进行营养分析 Analysis of Nutrition**  
对 小太阳幼儿园 2008-01-08 至 2008-01-11 期间的膳食进行全面的营养分析.....

| 食物名称   | 能量 (千焦) | 蛋白质 (克) | 脂肪 (克) | 糖类 (克) | 维生素A (微克) | 胡萝卜素 (微克) | 维生素B1 (毫克) | 维生素B2 (毫克) |
|--------|---------|---------|--------|--------|-----------|-----------|------------|------------|
| 猪肝     | 45      | 25      | 5.06   | 0.22   | 0.76      | 4.08      | 0          | 4.08       |
| 猪肝     | 77      | 257     | 3.71   | 3.71   | 52.14     | 0         | 378.08     | 63.44      |
| 鸡心     | 64      | 110     | 10.10  | 7.55   | 0.38      | 582.4     | 0          | 582.4      |
| 白薯     | 76      | 185     | 28.6   | 2.52   | 11.01     | 0         | 0          | 0.05       |
| 香菇(罐头) | 152     | 32      | 3.04   | 0.91   | 2.74      | 0         | 1746.48    | 281.84     |
| 松菜     | 80      | 90      | 18.24  | 2.56   | 0.32      | 0         | 0          | 0.01       |
| 鸡蛋     | 80      | 100     | 9.05   | 7.18   | 0         | 24.29     | 0          | 24.29      |
| 甘薯片    | 40      | 136     | 1.88   | 0.32   | 31.4      | 0         | 60         | 10         |
| 饼干(苏打) | 72      | 383     | 4.88   | 22.75  | 42.41     | 0         | 0          | 0.04       |
| 银耳(干)  | 40      | 121     | 3.2    | 8.94   | 26.88     | 0         | 0          | 0          |

**热能、蛋白质、铁的来源分布**

| 营养素 | 来源    | 百分比 |
|-----|-------|-----|
| 热能  | 豆类    | 1%  |
|     | 一般植物类 | 75% |
| 蛋白质 | 动物类   | 25% |
|     | 豆类    | 1%  |
| 铁   | 一般植物类 | 60% |
|     | 动物类   | 40% |
|     | 豆类    | 1%  |

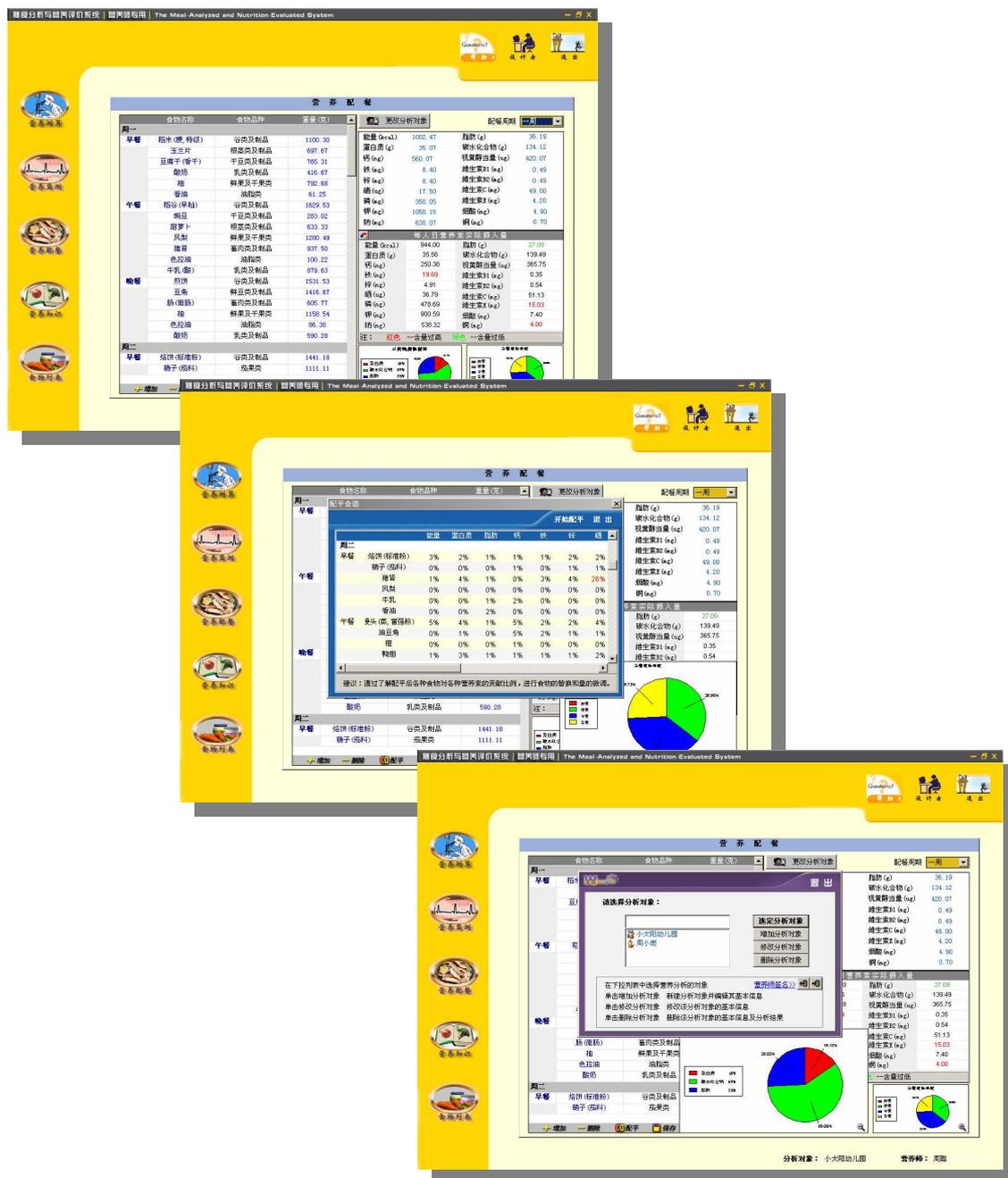
**热能的来源分布**

| 餐别 | 碳水化合物   | 脂肪      | 蛋白质 |
|----|---------|---------|-----|
| 早餐 | 44%     | 25%     | 31% |
| 午餐 | 25%-30% | 20%     | 20% |
| 晚餐 | 30%-40% | 30%     | 40% |
| 点心 | 5%      | 30%-40% | 25% |

分析对象：小太阳幼儿园 营养师：周昉

## 营养配餐

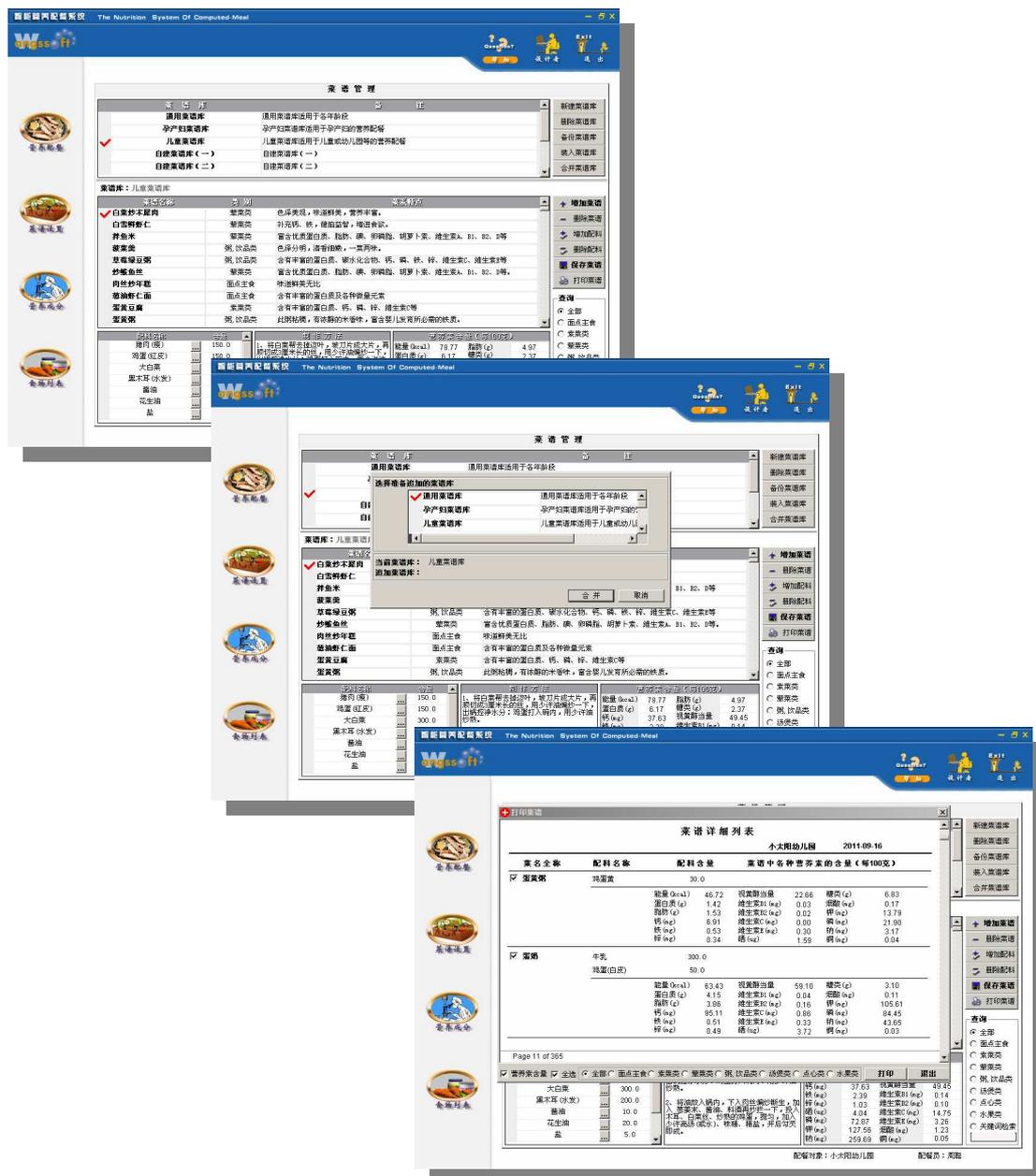
**灵活的配餐机制** 配餐工具不但能对特定个体进行一周的配餐，亦可对特定的某天进行配餐。食物摄入量的计算采用智能化方式，无需自行设定，完全由系统根据配餐者的摄入量标准自动计算生成，也可辅以少量的手工微调。



# 智能营养配餐系统

## 菜谱设计

**支持多菜谱库即时分析** 系统采用完全开放的食谱库结构，默认内置有通用菜谱库、孕妇菜谱库、儿童菜谱库，支持自建多套菜谱库，数量不限。可以即时分析菜谱的营养素含量，调整配料含量，按需设计符合营养要求的菜谱，也可对现有的菜谱进行定量的营养分析。



## 智能配餐

**灵活的配餐机制** 不但能进行一周的配餐，亦可对特定的某天进行配餐。食物摄入量的计算采用智能化方式，无需自行设定，完全由系统根据配餐者的摄入量标准自动计算生成，配平过程快速准确，并且提供完整的配平结果及各种营养素的贡献比例。系统具有全面的食谱输出功能，包括 18 种营养素的确切含量以及各种菜谱的贡献比例。

The screenshot displays the 'The Nutrition System Of Computed Meal' software interface. It is divided into several sections:

- Meal Planning Table:** A table listing meals (e.g., 早餐, 早加餐, 午餐, 午加餐, 晚餐) and their corresponding food items and quantities.
- Nutritional Analysis Table:** A table showing the intake of 18 nutrients (Energy, Protein, Fat, etc.) for each meal and the total daily intake, compared against reference values.
- Contribution Ratio Table:** A table showing the percentage contribution of each food item to the total intake of each nutrient.
- Charts:** A pie chart and a bar chart showing the distribution of nutrients and the contribution of different food groups.
- Monitoring Report:** A detailed report on the intake of macronutrients (Protein, Fat, Carbohydrates) and their sources (e.g., 早餐, 早加餐, 午餐, 午加餐, 晚餐).

## 营养资讯

**丰富的食物列表** 系统包含完善的营养食物列表数据库，灵活多样的查询方式。包含几千种常用食物的各种营养素含量列表，常用食物的氨基酸、胆固醇含量列表。包括各种营养素的生理功能、缺乏所致症状、过量摄入的毒性、各种生化指标、膳食参考摄入量、最高安全摄入量、食物分布及主要食物来源。

The screenshot displays the 'The Nutrition System Of Computed Meal' software interface. It features a sidebar with icons for '食物列表' (Food List), '营养成分' (Nutrient Composition), '氨基酸列表' (Amino Acid List), and '胆固醇列表' (Cholesterol List). The main window shows a table of various food items with their nutrient content per 100g. Below this, there is a detailed view for '维生素B2 (核黄素)' (Vitamin B2 / Riboflavin), including its physiological functions, deficiency symptoms, and reference intake values.

| 食物名称   | 能量 (千卡) | 蛋白质 (克) | 脂肪 (克) | 碳水化合物 (克) | 钙 (毫克) | 磷 (毫克) | 钾 (毫克) | 钠 (毫克) | 镁 (毫克) | 锌 (毫克) | 硒 (毫克) | 碘 (毫克) |
|--------|---------|---------|--------|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| VC啤酒   | 34      | 0.30    | 0.00   | 0.00      | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.25   |
| 豆浆     | 21      | 1.90    | 0.30   | 2.70      | 1.20   | 73.00  | 36.50  | 0.60   | 2.50   | 0.20   | 0.35   | 0.00   |
| 芝麻糊    | 190     | 4.30    | 0.00   | 43.10     | 0.20   | 19.00  | 34.00  | 1.50   | 0.50   | 0.35   | 0.32   | 0.76   |
| 芝麻     | 109     | 1.20    | 0.10   | 25.80     | 3.10   | 6.00   | 18.00  | 0.81   | 0.30   | 0.78   | 0.16   | 0.10   |
| 琪玛     | 215     | 29.60   | 11.00  | 0.00      | 0.00   | 31.00  | 157.00 | 8.10   | 2.90   | 0.01   | 3.23   | 0.05   |
| 八宝菜(糖) | 72      | 4.60    | 1.40   | 10.30     | 3.20   | 110.00 | 77.00  | 2.20   | 4.80   | 0.50   | 0.53   | 0.18   |
| 八角     | 195     | 3.80    | 5.60   | 32.40     | 43.00  | 41.00  | 64.00  | 3.08   | 6.30   | 7.42   | 0.62   | 0.63   |
| 人角鱼    | 135     | 18.90   | 0.40   | 14.00     | 0.00   | 21.00  | 63.00  | 27.30  | 0.60   | 0.00   | 0.68   | 0.24   |
| 八爪鱼    | 135     | 18.90   | 0.40   | 14.00     | 0.00   | 21.00  | 63.00  | 27.30  | 0.60   | 0.00   | 0.68   | 0.24   |
| 巴鱼     | 122     | 21.20   | 3.10   | 2.20      | 0.00   | 35.00  | 130.00 | 61.81  | 0.80   | 0.03   | 1.39   | 0.37   |
| 白鸭肉    | 110     | 22.20   | 3.20   | 0.00      | 0.00   | 41.00  | 212.00 | 57.92  | 0.90   | 0.03   | 0.73   | 0.06   |
| 白菜     | 15      | 1.50    | 0.30   | 1.60      | 1.10   | 90.00  | 36.00  | 1.17   | 1.80   | 0.27   | 0.51   | 0.08   |
| 白菜(熟水) | 288     | 6.20    | 0.80   | 63.51     | 9.40   | 908.00 | 465.00 | 6.33   | 13.80  | 2.65   | 4.68   | 0.87   |
| 白鲢鱼    | 127     | 17.70   | 4.90   | 3.10      | 0.00   | 28.00  | 191.00 | 36.57  | 1.20   | 0.17   | 0.70   | 0.08   |
| 白糯米    | 94      | 4.60    | 0.30   | 18.80     | 1.40   | 14.00  | 32.2   | 0.92   | 2.20   | 0.59   | 0.88   | 0.22   |
| 白糙米    | 150     | 19.10   | 0.20   | 0.00      | 0.00   | 23.00  | 171.00 | 29.80  | 0.30   | 0.02   | 0.84   | 0.04   |
| 白皮     | 19      | 0.60    | 0.20   | 3.50      | 0.40   | 20.00  | 14.90  | 0.53   | 0.50   | 0.03   | 0.10   | 0.03   |
| 白瓜     | 10      | 0.90    | 0.00   | 1.70      | 0.90   | 5.00   | 11.00  | 1.10   | 0.10   | 0.11   | 0.04   | 0.01   |
| 白瓜子    | 574     | 36.00   | 46.10  | 3.80      | 4.10   | 37.00  | 0.00   | 27.03  | 6.50   | 3.85   | 7.12   | 1.44   |
| 白果     | 355     | 13.20   | 1.30   | 72.60     | 0.00   | 54.00  | 23.00  | 14.50  | 0.20   | 2.03   | 0.68   | 0.45   |
| 白果(干)  | 355     | 13.20   | 1.30   | 72.60     | 0.00   | 54.00  | 23.00  | 14.50  | 0.20   | 2.03   | 0.68   | 0.45   |

**维生素B2 (核黄素)**

- 维生素B2, 又称核黄素。** 在体内主要以黄素腺嘌呤二核苷酸、黄素单核苷酸的形式参与氧化还原反应。另外, 维生素B2还参与维生素B6和组氨酸的代谢。我国居民膳食以植物性食物为主, 维生素B2摄入量不足是存在的营养学问题。
- 生理功能**
  - 参与体内生物氧化与能量生成
  - 维生素B2在体内以两种辅基形式, 即黄素腺嘌呤二核苷酸、黄素单核苷酸与特定蛋白质结合, 形成黄素蛋白, 通过三羧酸循环中的一些辅基以及呼吸链等参与体内氧化还原反应与能量生成。
  - 黄素腺嘌呤二核苷酸、黄素单核苷酸分别作为辅酶参与色氨酸转变为烟酸、维生素B6转变为吡哆醛/吡哆胺的过程。黄素腺嘌呤二核苷酸作为谷胱甘肽还原酶的辅酶, 参与体内的抗氧化防御系统, 维持还原性谷胱甘肽的浓度。
  - 与细胞色素P-450系统, 参与药物代谢。
  - 提高机体对环境应激适应能力。
- 缺乏症**
  - 维生素B2缺乏症
  - 出现口角炎
  - 舌炎

**烟酸的营养评价**

- 评价指标如下:
  - 尿中N-甲基烟酰胺排出量
  - 24小时尿中排出量低于5.8μmol为缺乏, 5.8~17.5μmol为低水平。
  - 一次性口服烟酸负荷实验
  - 口服烟酸60毫克后, 收集4小时尿, 测定N-甲基烟酰胺排出量, 低于2.0毫克为缺乏, 2.0~2.9毫克为不足, 3.0~3.9毫克为正常。
  - 红细胞烟酰胺I含量
  - 可作为烟酸缺乏的灵敏指标, 红细胞烟酰胺I/烟酰胺II比例小于1.0表示有烟酸缺乏的危险。
- 参考摄入量**
  - 我国居民膳食烟酸的推荐摄入量 (μgNE/A)

| 年龄     | 参考摄入量 | 年龄        | 参考摄入量 |
|--------|-------|-----------|-------|
| 0~0.5岁 | 2     | 14~18岁(男) | 15    |
| 0.5~1岁 | 3     | (女)       | 12    |
| 1~4岁   | 6     | 18岁~      | 14    |
| 4~7岁   | 7     | (女)       | 13    |

# 系统打印样张

项目: 辅食营养师  
对象: 小太阳幼儿园

| 名称               | 能量 kcal | 蛋白质 g  | 脂肪 g  | 碳水化合物 g | 膳食纤维 mg | 视黄醇 μg  | 维生素C mg | 钙 mg    | 铁 mg   | 锌 mg  | 硒 μg  |
|------------------|---------|--------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|-------|-------|
| <b>谷类及制品</b>     |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 稻米(软,特硬)         | 483     | 10.55  | 0.58  | 108.81  | 0.58    | 0.00    | 0.00    | 34.68   | 1.30   | 1.55  | 3.60  |
| 花卷               | 230     | 6.77   | 1.06  | 48.24   | 0.00    | 0.00    | 0.00    | 20.10   | 0.42   | 0.00  | 6.53  |
| 馒头(蒸,富强粉)        | 646     | 19.26  | 3.73  | 134.18  | 3.11    | 0.00    | 0.00    | 180.15  | 5.28   | 1.24  | 22.36 |
| 面条(干)            | 410     | 12.71  | 0.12  | 89.54   | 0.23    | 0.00    | 0.00    | 9.24    | 11.09  | 1.73  | 8.99  |
| 米粉(干)            | 70      | 1.62   | 0.02  | 15.84   | 0.02    | 0.00    | 0.00    | 0.00    | 0.28   | 0.46  | 0.70  |
| 标准粉              | 720     | 23.43  | 3.14  | 149.58  | 4.39    | 0.00    | 0.00    | 64.85   | 7.32   | 3.43  | 11.21 |
| 小米               | 1308    | 32.88  | 11.32 | 268.50  | 5.84    | 62.10   | 0.00    | 149.78  | 18.63  | 6.83  | 17.32 |
| 能量(小计) 3866      |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 蛋白质(小计) 107.21   |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 脂肪(小计) 19.96     |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 碳水化合物(小计) 814.69 |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| <b>豆类及豆制品</b>    |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 豆腐               | 327     | 32.69  | 14.93 | 15.34   | 1.61    | 0.00    | 0.00    | 661.84  | 7.67   | 4.48  | 9.28  |
| 豆腐干              | 1050    | 121.54 | 27.01 | 80.28   | 6.00    | 0.00    | 0.00    | 2310.75 | 36.78  | 13.20 | 0.15  |
| 豆浆               | 8       | 1.14   | 0.45  | 0.00    | 0.70    | 9.54    | 0.00    | 6.36    | 0.32   | 0.15  | 0.09  |
| 能量(小计) 1385      |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 蛋白质(小计) 155.37   |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 脂肪(小计) 42.39     |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 碳水化合物(小计) 95.61  |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| <b>蔬菜及豆制品</b>    |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 红薯               | 572     | 6.35   | 1.15  | 133.35  | 9.24    | 721.60  | 150.09  | 132.78  | 2.89   | 0.87  | 2.77  |
| 能量(小计) 572       |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 蛋白质(小计) 6.35     |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 脂肪(小计) 1.15      |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 碳水化合物(小计) 133.35 |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| <b>蔬菜、叶、花类</b>   |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 菠菜               | 482     | 52.17  | 6.02  | 36.12   | 34.11   | 9771.69 | 642.08  | 1324.30 | 581.89 | 17.06 | 19.46 |
| 白菜               | 178     | 17.83  | 3.57  | 19.02   | 13.08   | 3328.91 | 332.89  | 1070.01 | 22.59  | 6.06  | 13.91 |
| 能量(小计) 660       |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 蛋白质(小计) 70.00    |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 脂肪(小计) 9.59      |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 碳水化合物(小计) 55.14  |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| <b>瓜类</b>        |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 冬瓜               | 16      | 0.59   | 0.30  | 2.81    | 1.04    | 19.25   | 26.65   | 28.13   | 0.30   | 0.10  | 0.33  |
| 黄瓜               | 25      | 1.33   | 0.33  | 3.98    | 0.83    | 24.90   | 14.94   | 39.84   | 0.83   | 0.30  | 0.63  |
| 能量(小计) 41        |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 蛋白质(小计) 1.82     |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 脂肪(小计) 0.63      |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |
| 碳水化合物(小计) 6.80   |         |        |       |         |         |         |         |         |        |       |       |

营养师: 周聪 2011-09-18

### 营养摄入量与营养推荐标准的对比

被监测对象的营养标准

各种营养素的推荐标准由计算结果自动生成,并参照DRIS标准。摄入量标准的高低取决于被监测对象的年龄、性别、劳动状况以及生理健康状况。可以从此标准对照下面的营养素实际摄入量,分析被监测对象的营养状况。

|       |         |       |        |      |         |
|-------|---------|-------|--------|------|---------|
| 能量    | 1002.47 | 钙     | 8.40   | 硒    | 4.90    |
| 蛋白质   | 35.07   | 磷     | 17.50  | 维生素C | 49.00   |
| 脂肪    | 36.19   | 视黄醇当量 | 420.07 | 碘    | 350.05  |
| 碳水化合物 | 134.12  | 维生素E  | 4.20   | 钾    | 1050.15 |
| 钙     | 560.07  | 维生素B1 | 0.49   | 钠    | 630.07  |
| 铁     | 8.40    | 维生素B2 | 0.49   | 铜    | 0.70    |

单位: 能量(kcal) 蛋白质(g) 脂肪(g) 视黄醇当量(μg) 硒(μg) 碘(μg)

### 被监测对象平均每日各种营养素的摄入量

通过对被监测对象所食用的各种食物摄入量的测算,参照食物营养素含量标准,计算出平均每天通过各种食物摄入的各种营养素的含量,进而汇总出被监测对象平均每天各种营养素的摄入量。对照上面的摄入量标准,可以分析营养素的摄入量质量,确定何种营养素的摄入出现了问题。

|       |         |       |         |      |         |
|-------|---------|-------|---------|------|---------|
| 能量    | 1675.00 | 钙     | 18.65   | 硒    | 49.91   |
| 蛋白质   | 105.04  | 磷     | 145.94  | 维生素C | 34.95   |
| 脂肪    | 57.00   | 视黄醇当量 | 1125.11 | 碘    | 2019.59 |
| 碳水化合物 | 135.46  | 维生素E  | 21.68   | 钾    | 3762.87 |
| 钙     | 445.12  | 维生素B1 | 0.72    | 钠    | 1118.08 |
| 铁     | 98.78   | 维生素B2 | 1.83    | 铜    | 17.02   |

(红色: 过量 绿色: 不足 黑色: 正常)

### 热能的来源分布

被监测对象的三大供能物质的摄入情况

膳食蛋白质、脂肪、糖类三者都是提供热能的营养素,但以蛋白质提供热能既不经济,还会增加肝、肾的负担。膳食的热能来源主要是脂肪和糖类,但考虑到摄入过量脂肪会因氧化产生过量的酮体,不可能大量摄入,故膳食中糖类供能所占比例应大于其他两种营养素。通过图表可以从非常直观地看出哪类物质的摄入不足或过量。

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 蛋白质 | 实际值 | 25% |
|     | 参考值 | 15% |
| 脂肪  | 实际值 | 31% |
|     | 参考值 | 25% |
| 糖类  | 实际值 | 44% |
|     | 参考值 | 60% |

早餐: 实际值 44%, 参考值 25%~30%  
午餐: 实际值 28%, 参考值 30%~40%  
晚餐: 实际值 5%, 参考值 30%~40%  
点心: 实际值 25%, 参考值 10%~15%

### 热能、蛋白质、铁的来源分布

被监测对象热能、蛋白质、铁的摄入量来源

各种食物的摄入比例并无严格的标准,但是根据不同的人群及年龄、身体状况,应该有所侧重。植物性食物和动物性食物的摄入比例,以适应不同机体的吸收和营养。

总的来讲,热能的来源应比例均衡,不可长期偏重于某类食物的摄入;对于蛋白质应强调优质蛋白的摄入,应增加豆类及动物类的比例;由于素食植物性食物和动物肝脏是铁的良好来源,所以在保持摄入比例的基础上,应定期更换食品品种。

|     |       |     |
|-----|-------|-----|
| 热能  | 豆类    | %   |
|     | 一般植物类 | 75% |
|     | 动物类   | 25% |
| 蛋白质 | 豆类    | %   |
|     | 一般植物类 | 60% |
|     | 动物类   | 40% |
| 铁   | 豆类    | %   |
|     | 一般植物类 | 91% |
|     | 动物类   | 9%  |

项目: 营养配餐(一周)  
对象: 小太阳幼儿园  
营养师: 周聪  
时间: 2011-09-18

Page 1 of 2

### 营养师标准 根据分析对象的基本信息计算分析对象的营养需求及其所应摄入的各种营养素的参考标准

|          |         |           |        |
|----------|---------|-----------|--------|
| 能量(kcal) | 1002.47 | 脂肪(g)     | 36.19  |
| 蛋白质(g)   | 35.07   | 碳水化合物(g)  | 134.12 |
| 钙(mg)    | 560.07  | 视黄醇当量(μg) | 420.07 |
| 铁(mg)    | 8.40    | 维生素B1(mg) | 0.49   |
| 锌(mg)    | 8.40    | 维生素B2(mg) | 0.49   |
| 硒(μg)    | 17.50   | 维生素C(mg)  | 49.00  |
| 磷(mg)    | 350.05  | 维生素E(mg)  | 4.20   |
| 钾(mg)    | 1050.15 | 烟酸(mg)    | 4.90   |
| 钠(mg)    | 630.07  | 铜(μg)     | 0.70   |

### 营养师摄入量 分析计算配餐的营养构成(包括各种营养素的实际摄入量)

|          |        |           |        |
|----------|--------|-----------|--------|
| 能量(kcal) | 944.00 | 脂肪(g)     | 27.09  |
| 蛋白质(g)   | 35.56  | 碳水化合物(g)  | 139.49 |
| 钙(mg)    | 250.38 | 视黄醇当量(μg) | 265.75 |
| 铁(mg)    | 19.69  | 维生素B1(mg) | 0.35   |
| 锌(mg)    | 4.91   | 维生素B2(mg) | 0.54   |
| 硒(μg)    | 36.79  | 维生素C(mg)  | 51.13  |
| 磷(mg)    | 478.69 | 维生素E(mg)  | 15.03  |
| 钾(mg)    | 900.59 | 烟酸(mg)    | 7.40   |
| 钠(mg)    | 538.32 | 铜(μg)     | 4.00   |

### 三类物质的功能比 分析计算配餐的功能比(蛋白质、脂肪、碳水化合物)的能量供应比例

|       |        |
|-------|--------|
| 蛋白质   | 12%    |
| 碳水化合物 | 59.06% |
| 脂肪    | 28%    |

菜谱列表

| 菜谱名称     | 类别     | 重量(克)     |      |        |
|----------|--------|-----------|------|--------|
| 早餐       | 热干面    | 151.3     |      |        |
|          | 面点主食   | 151.3     |      |        |
| 能量(kcal) | 230.0  | 视黄醇当量     | 0.0  | 糖类(g)  |
| 蛋白质(g)   | 6.4    | 维生素B1(mg) | 0.0  | 烟酸(mg) |
| 脂肪(g)    | 3.6    | 维生素B2(mg) | 0.0  | 钾(mg)  |
| 钙(mg)    | 101.4  | 维生素C(mg)  | 0.0  | 磷(mg)  |
| 铁(mg)    | 4.2    | 维生素E(mg)  | 0.4  | 钠(mg)  |
| 锌(mg)    | 0.0    | 硒(ug)     | 9.0  | 铜(mg)  |
|          | 热干面    | 151.3     |      |        |
| 早餐       | 葡萄干土豆泥 | 135.2     |      |        |
|          | 素菜类    | 135.2     |      |        |
| 能量(kcal) | 161.0  | 视黄醇当量     | 5.2  | 糖类(g)  |
| 蛋白质(g)   | 2.6    | 维生素B1(mg) | 0.1  | 烟酸(mg) |
| 脂肪(g)    | 0.4    | 维生素B2(mg) | 0.0  | 钾(mg)  |
| 钙(mg)    | 17.8   | 维生素C(mg)  | 29.2 | 磷(mg)  |
| 铁(mg)    | 2.5    | 维生素E(mg)  | 0.4  | 钠(mg)  |
| 锌(mg)    | 0.4    | 硒(ug)     | 1.3  | 铜(mg)  |
|          | 蜂蜜     | 6.6       |      |        |
|          | 土豆     | 110.8     |      |        |
|          | 葡萄干    | 17.7      |      |        |
| 早餐       | 小豆粥    | 113.1     |      |        |
|          | 粥, 饮品类 | 113.1     |      |        |
| 能量(kcal) | 69.0   | 视黄醇当量     | 0.0  | 糖类(g)  |
| 蛋白质(g)   | 1.4    | 维生素B1(mg) | 0.0  | 烟酸(mg) |
| 脂肪(g)    | 0.5    | 维生素B2(mg) | 0.0  | 钾(mg)  |
| 钙(mg)    | 14.7   | 维生素C(mg)  | 0.0  | 磷(mg)  |
| 铁(mg)    | 0.7    | 维生素E(mg)  | 0.2  | 钠(mg)  |
| 锌(mg)    | 0.4    | 硒(ug)     | 0.6  | 铜(mg)  |
|          | 小豆粥    | 113.1     |      |        |

周小雨

菜谱列表

| 菜谱名称     | 类别     | 重量(克)     |      |        |
|----------|--------|-----------|------|--------|
| 早加餐      | 江米条    | 13.8      |      |        |
|          | 点心类    | 13.8      |      |        |
| 能量(kcal) | 60.4   | 视黄醇当量     | 0.0  | 糖类(g)  |
| 蛋白质(g)   | 0.8    | 维生素B1(mg) | 0.0  | 烟酸(mg) |
| 脂肪(g)    | 1.6    | 维生素B2(mg) | 0.0  | 钾(mg)  |
| 钙(mg)    | 4.5    | 维生素C(mg)  | 0.0  | 磷(mg)  |
| 铁(mg)    | 0.3    | 维生素E(mg)  | 2.0  | 钠(mg)  |
| 锌(mg)    | 0.1    | 硒(ug)     | 0.9  | 铜(mg)  |
|          | 江米条    | 13.8      |      |        |
| 早加餐      | 豆腐花    | 27.2      |      |        |
|          | 粥, 饮品类 | 27.2      |      |        |
| 能量(kcal) | 109.2  | 视黄醇当量     | 11.4 | 糖类(g)  |
| 蛋白质(g)   | 2.7    | 维生素B1(mg) | 0.0  | 烟酸(mg) |
| 脂肪(g)    | 0.7    | 维生素B2(mg) | 0.0  | 钾(mg)  |
| 钙(mg)    | 47.7   | 维生素C(mg)  | 0.0  | 磷(mg)  |
| 铁(mg)    | 0.9    | 维生素E(mg)  | 1.4  | 钠(mg)  |
| 锌(mg)    | 0.2    | 硒(ug)     | 0.5  | 铜(mg)  |
|          | 豆腐花    | 27.2      |      |        |
| 早加餐      | 柠檬     | 261.4     |      |        |
|          | 水果类    | 261.4     |      |        |
| 能量(kcal) | 60.4   | 视黄醇当量     | 0.0  | 糖类(g)  |
| 蛋白质(g)   | 1.9    | 维生素B1(mg) | 0.1  | 烟酸(mg) |
| 脂肪(g)    | 2.1    | 维生素B2(mg) | 0.0  | 钾(mg)  |
| 钙(mg)    | 174.2  | 维生素C(mg)  | 37.9 | 磷(mg)  |
| 铁(mg)    | 1.4    | 维生素E(mg)  | 2.0  | 钠(mg)  |
| 锌(mg)    | 1.1    | 硒(ug)     | 0.9  | 铜(mg)  |
|          | 柠檬     | 261.4     |      |        |
| 午餐       | 三鲜馅包子  | 135.4     |      |        |
|          | 面点主食   | 135.4     |      |        |
| 能量(kcal) | 345.0  | 视黄醇当量     | 28.3 | 糖类(g)  |
| 蛋白质(g)   | 15.5   | 维生素B1(mg) | 0.2  | 烟酸(mg) |
| 脂肪(g)    | 14.8   | 维生素B2(mg) | 0.1  | 钾(mg)  |
| 钙(mg)    | 88.3   | 维生素C(mg)  | 2.6  | 磷(mg)  |
| 铁(mg)    | 3.5    | 维生素E(mg)  | 1.1  | 钠(mg)  |
| 锌(mg)    | 1.7    | 硒(ug)     | 17.1 | 铜(mg)  |
|          | 酱油     | 1.2       |      |        |
|          | 海米     | 12.2      |      |        |

周小雨

食谱对各种营养素的贡献比例

| 食谱        | 能量    | 蛋白质   | 脂肪    | 糖类    | 视黄醇   | 铁     | 锌     | 硒     | 磷     | 钾     | 钠     | 铜     | 钙     | 镁     | 烟酸    | 维生素B1 | 维生素B2 | 维生素C  | 维生素E |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 早餐 热干面    | 10.0% | 6.8%  | 6.8%  | 12.0% | 15.5% | 14.5% | 0.0%  | 13.4% | 6.8%  | 2.1%  | 16.5% | 15.9% | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 0.0%  | 2.2%  | 0.0% |
| 早餐 葡萄干土豆泥 | 7.0%  | 2.7%  | 0.7%  | 10.2% | 2.7%  | 8.7%  | 2.8%  | 1.9%  | 4.5%  | 15.8% | 0.4%  | 7.8%  | 7.4%  | 4.0%  | 10.4% | 1.8%  | 4.5%  | 1.1%  |      |
| 早餐 小豆粥    | 3.0%  | 1.5%  | 0.8%  | 4.1%  | 2.2%  | 2.3%  | 2.5%  | 0.8%  | 1.2%  | 1.5%  | 4.6%  | 1.2%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.1%  | 0.0%  | 0.0%  |       |      |
| 早加餐 江米条   | 2.0%  | 0.0%  | 2.8%  | 3.0%  | 0.7%  | 1.2%  | 0.0%  | 1.3%  | 0.6%  | 0.3%  | 0.4%  | 0.9%  | 1.7%  | 0.4%  | 0.0%  | 10.0% | 1.3%  | 0.0%  |      |
| 早加餐 豆腐花   | 4.7%  | 2.9%  | 1.3%  | 6.4%  | 7.3%  | 3.1%  | 1.4%  | 0.7%  | 2.0%  | 2.7%  | 0.0%  | 2.6%  | 0.4%  | 0.6%  | 0.0%  | 6.9%  | 0.4%  | 2.5%  |      |
| 早加餐 柠檬    | 2.6%  | 2.0%  | 3.8%  | 2.4%  | 26.0% | 4.8%  | 7.5%  | 1.3%  | 2.9%  | 10.7% | 0.1%  | 8.5%  | 5.3%  | 2.6%  | 25.3% | 10.0% | 4.1%  | 0.0%  |      |
| 午餐 三鲜馅包子  | 15.0% | 16.6% | 26.9% | 10.5% | 13.5% | 12.1% | 11.7% | 25.4% | 15.7% | 7.0%  | 45.2% | 16.2% | 11.1% | 10.7% | 1.7%  | 5.4%  | 11.6% | 6.1%  |      |
| 午餐 焗胡萝卜丸子 | 5.2%  | 2.7%  | 3.8%  | 6.4%  | 1.8%  | 4.7%  | 3.5%  | 1.9%  | 3.5%  | 1.6%  | 7.6%  | 3.8%  | 4.1%  | 1.5%  | 0.0%  | 6.0%  | 1.8%  | 0.0%  |      |
| 午餐 水饺肉    | 5.3%  | 16.3% | 10.2% | 0.7%  | 3.6%  | 11.2% | 14.9% | 12.3% | 12.0% | 7.4%  | 7.3%  | 3.7%  | 25.4% | 12.7% | 1.9%  | 9.5%  | 13.7% | 12.8% |      |
| 午餐 珍珠银耳汤  | 4.5%  | 12.3% | 8.7%  | 1.0%  | 2.1%  | 3.6%  | 4.2%  | 11.8% | 11.9% | 7.9%  | 3.7%  | 2.0%  | 3.8%  | 13.6% | 0.0%  | 3.7%  | 18.5% | 11.4% |      |
| 午加餐 蘑菇蛋卷  | 2.6%  | 2.8%  | 7.0%  | 1.1%  | 0.7%  | 1.6%  | 1.8%  | 2.5%  | 2.0%  | 0.9%  | 5.6%  | 0.8%  | 2.5%  | 3.4%  | 0.0%  | 5.7%  | 2.8%  | 6.8%  |      |
| 午加餐 雪梨炖冰糖 | 4.8%  | 0.1%  | 0.1%  | 7.6%  | 1.2%  | 1.5%  | 0.4%  | 0.1%  | 0.2%  | 1.2%  | 0.1%  | 2.3%  | 0.0%  | 0.0%  | 1.3%  | 0.3%  | 0.5%  | 0.0%  |      |
| 午加餐 橙子    | 2.6%  | 1.1%  | 0.5%  | 3.8%  | 3.9%  | 1.8%  | 1.2%  | 0.6%  | 2.2%  | 6.1%  | 0.1%  | 1.3%  | 4.7%  | 5.1%  | 28.2% | 3.6%  | 1.5%  | 7.5%  |      |
| 晚餐 紫米饭    | 10.0% | 5.5%  | 1.9%  | 14.0% | 1.5%  | 9.2%  | 8.8%  | 2.7%  | 8.8%  | 4.8%  | 0.2%  | 7.1%  | 13.3% | 7.5%  | 0.1%  | 4.2%  | 9.9%  | 0.0%  |      |
| 晚餐 烧丝瓜    | 3.5%  | 3.2%  | 7.2%  | 2.3%  | 4.7%  | 3.5%  | 4.8%  | 4.4%  | 6.5%  | 7.4%  | 1.8%  | 6.5%  | 2.0%  | 11.8% | 7.3%  | 6.6%  | 6.6%  | 6.8%  |      |
| 晚餐 锅贴牛肉   | 3.5%  | 11.5% | 3.7%  | 1.3%  | 2.0%  | 6.2%  | 12.4% | 9.5%  | 7.8%  | 4.9%  | 2.6%  | 3.3%  | 3.1%  | 9.6%  | 1.1%  | 2.5%  | 12.0% | 12.5% |      |
| 晚餐 肉丝鸡蛋汤  | 3.0%  | 8.0%  | 7.1%  | 0.3%  | 3.5%  | 5.3%  | 7.3%  | 7.7%  | 6.3%  | 3.6%  | 2.6%  | 1.9%  | 11.0% | 8.9%  | 2.7%  | 4.8%  | 6.0%  | 21.1% |      |
| 晚加餐 蛋挞    | 2.6%  | 0.7%  | 5.9%  | 2.0%  | 0.5%  | 0.7%  | 0.5%  | 0.9%  | 0.6%  | 0.2%  | 0.1%  | 0.6%  | 0.8%  | 0.7%  | 0.0%  | 0.7%  | 0.4%  | 0.6%  |      |

周小雨

营养素含量

|          |         |           |        |
|----------|---------|-----------|--------|
| 能量(kcal) | 2298.00 | 脂肪(g)     | 54.79  |
| 蛋白质(g)   | 93.28   | 糖类(g)     | 358.65 |
| 钙(mg)    | 654.05  | 视黄醇当量     | 465.33 |
| 铁(mg)    | 29.15   | 维生素B1(mg) | 1.47   |
| 锌(mg)    | 14.95   | 维生素B2(mg) | 1.02   |
| 硒(ug)    | 67.33   | 维生素C(mg)  | 150.26 |
| 磷(mg)    | 1291.93 | 维生素E(mg)  | 19.63  |
| 钾(mg)    | 3375.48 | 烟酸(mg)    | 25.58  |
| 钠(mg)    | 1524.41 | 铜(mg)     | 2.77   |

周小雨

## 系统运行要求

硬件：电脑 、 彩色喷墨打印机（选配）

软件：windows2000 以上操作系统

膳食分析与营养评价系统  
（营养师版）



智能营养配餐系统



## 相关产品

营养监测系统（孕妇版）

营养监测系统（儿童版）

营养专家系统（通用版）

营养专家系统（妇科版）

营养专家系统（儿科版）

幼儿园营养保健系统

营养咨询系统

食品安全咨询系统

学校食品安全监测系统

## 关于王士软件

王士营养软件研究中心是一家专业的营养监测软件研究机构，多年来一致致力于营养监测、营养咨询、食品安全系统的研究和营养监测等营养软件系统的开发。王士营养软件研究中心聚集了大学的高级人才，拥有一支高素质团队，技术力量雄厚。下设行政部、市场部、企划部、研发部、测试部、技术支持部。

目前的主要产品有：营养监测系统、营养专家系统、膳食分析与营养评价系统、智能营养配餐系统、营养咨询系统、食品安全监测系统等，并且均已获得河南省首批软件产品的认证。本中心的软件产品使用范围涵盖妇幼保健、临床营养、营养师培训、家庭营养评价、酒店膳食管理、学校食品安全监测等领域，营养监测系统依然是我公司的拳头产品，目前在国内尚未有能与之竞争的产品。

地址：郑州市中原东路 78 号

邮编：450052

电话：0371-65522939 13838266699（咨询热线）

传真：0371-65522939

官方网址：<http://www.wangsoft.com>

购买指南：<http://www.wangsoft.com/buyat.html>

官方电邮：[sales@wangsoft.com](mailto:sales@wangsoft.com)

© 版权所有 2005-2011 王士营养软件研究中心

作为专业的营养软件制造商，王士软件依托营养监测研究中心雄厚的科研力量，为医院和个人提供了一系列专业的营养软件，功能涵盖营养测算、营养监测、营养咨询等。

**营养师执业解决方案**

王士软件

Wang's software

<http://www.wangsssoft.com>

E\_mail: [support@wangsssoft.com](mailto:support@wangsssoft.com)