

## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Каша пшеничная жидкая</b> <i>молочко пастеризованное 3,2%, крупа пшеница шлифованная, сахар, масло сливочное, соль дозированная</i>	Витамины А-37, Витамин С-1, Кальций-118, Фосфор-166, Магний-44, Железо-1, Эн. ценность-238, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-34
25	<b>Курага (порциями)</b>	Витамины С-1, Витамин Е-1, Кальций-27, Фосфор-24, Магний-18, Железо-1, Эн. ценность-38, Белки-1, Углеводы-9
35	<b>Сыр полутвердый (порциями) (35 г)</b>	Витамины А-73, Кальций-349, Фосфор-210, Магний-19, Эн. ценность-120, Белки-9, Жиры-9
60	<b>Хлеб пшеничный формовой (60 г)</b>	Витамины Е-1, Кальций-12, Фосфор-39, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
100	<b>Фрукты свежие</b>	Витамины С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимон, чай высшего сорта, черный байховый</i>	Витамины С-1, Кальций-13, Фосфор-17, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-60, Белки-1, Углеводы-14
<b>Итого за Завтрак</b>		
Витамины А-110, Витамин С-13, Витамин Е-2, Кальций-535, Фосфор-467, Магний-107, Железо-7, Эн. ценность-641, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-97		
<b>Обед</b>		
100	<b>Салат из капусты белокачанной (заправка)</b> <i>капуста белокачанная, морковь, лимонная кислота, 2%, сахар, масло растительное, соль дозированная</i>	Витамины С-19, Витамин Е-1, Кальций-44, Фосфор-31, Магний-17, Железо-1, Эн. ценность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
251	<b>Борщ с фасолью и картофелем</b> <i>свекла, морковь, фасоль, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат-пюре, петрушка зелень, сахар, соль дозированная, чеснок</i>	Витамины С-4, Витамин Е-2, Кальций-45, Фосфор-94, Магний-32, Железо-2, Эн. ценность-100, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
8	<b>Сметана</b>	Витамин А-8, Кальций-6, Фосфор-4, Магний-1, Эн. ценность-13, Жиры-1
120	<b>Гуляш из говядины</b> <i>говядина бескостная, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное</i>	Витамины А-31, Витамин Е-1, Кальций-18, Фосфор-195, Магний-27, Железо-3, Эн. ценность-307, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-4
180	<b>Рагу из овощей с кабачками</b> <i>молоко пастеризованное 3,2%, картофель, морковь, капуста белокачанная, кабачок, горошек зеленый (заморожен), масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль дозированная</i>	Витамины А-32, Витамин С-9, Кальций-96, Фосфор-108, Магний-39, Железо-1, Эн. ценность-133, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16
90	<b>Хлеб пшеничный формовой (90 г)</b>	Витамины Е-1, Кальций-18, Фосфор-58, Магний-13, Железо-1, Эн. ценность-211, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-44
90	<b>Хлеб ржано-пшеничный (90 г)</b>	Витамины А-1, Витамин Е-1, Кальций-42, Фосфор-141, Магний-44, Железо-4, Эн. ценность-178, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
200	<b>Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)</b> <i>виноград сушеный (изюм), сахар, лимонная кислота, 2%</i>	Кальций-16, Фосфор-24, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-107, Белки-1, Углеводы-26
<b>Итого за Обед</b>		
Витамины А-72, Витамин С-32, Витамин Е-6, Кальций-285, Фосфор-655, Магний-181, Железо-13, Эн. ценность-1118, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-146		
<b>Полдник</b>		
100	<b>Ватрушки с повидлом</b> <i>мука пшеничная в/с, повидло яблочное, яйцо куриное, сахар, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное, соль дозированная</i>	Витамины А-15, Витамин Е-1, Кальций-18, Фосфор-46, Магний-11, Железо-1, Эн. ценность-278, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58
180	<b>Кисломолочный напиток</b>	Витамины А-36, Витамин С-1, Кальций-216, Фосфор-162, Магний-25, Эн. ценность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
100	<b>Фрукты свежие</b>	Витамины С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
<b>Итого за Полдник</b>		
Витамины А-51, Витамин С-11, Витамин Е-1, Кальций-250, Фосфор-219, Магний-45, Железо-3, Эн. ценность-412, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-75		
<b>Ужин</b>		
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Витамины С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
120	<b>Котлеты или биточки рыбные (минтай)</b> <i>минтай постельный, обезжиренный, молоко пастеризованное 3,2%, хлеб пшеничный формовой, масло растительное, масло сливочное, соль дозированная</i>	Витамины А-22, Витамин Е-1, Кальций-76, Фосфор-236, Магний-52, Железо-1, Эн. ценность-132, Белки-16, Жиры-2, Углеводы-12
180	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное, соль дозированная</i>	Витамины А-36, Витамин С-4, Кальций-45, Фосфор-89, Магний-28, Железо-1, Эн. ценность-127, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10
30	<b>Соус молочный к блюдам (1-й вариант)</b> <i>молоко пастеризованное 3,2%, мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар, соль дозированная</i>	Витамины А-11, Кальций-34, Фосфор-25, Магний-4, Эн. ценность-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
20	<b>Хлеб пшеничный формовой (20 г)</b>	Кальций-4, Фосфор-13, Магний-3, Эн. ценность-47, Белки-2, Углеводы-10
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный (30 г)</b>	Кальций-14, Фосфор-47, Магний-15, Железо-1, Эн. ценность-59, Белки-2, Углеводы-12
200	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	Кальций-4, Фосфор-7, Эн. ценность-66, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		
Витамины А-69, Витамин С-8, Витамин Е-1, Кальций-191, Фосфор-431, Магний-110, Железо-6, Эн. ценность-548, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-83		
<b>2-й ужин</b>		
200	<b>Молоко пастеризованное</b>	Витамины А-40, Витамин С-3, Кальций-240, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
10	<b>Печенье</b>	Витамины А-1, Кальций-3, Фосфор-9, Магний-2, Эн. ценность-42, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7
<b>Итого за 2-й ужин</b>		
Витамины А-41, Витамин С-3, Кальций-243, Фосфор-189, Магний-30, Эн. ценность-160, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-16		
<b>Итого за день</b>		
Витамины А-243, Витамин С-67, Витамин Е-10, Кальций-1304, Фосфор-1961, Магний-473, Железо-29, Эн. ценность-2879, Белки-117, Жиры-82, Углеводы-417		

Директор

Петрушин А.Г.

Диетолог

Юрченко В.В.