

Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное, масло растительное, соль водородная</i>	Витамин А-382, Витамин С-1, Витамин Е-2, Кальций-155, Фосфор-299, Магний-24, Железо-3, Эн. ценность-325, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-4
50	Помидоры свежие (порция) <i>помидоры свежие, соль водородная</i>	Витамин С-11, Кальций-7, Фосфор-13, Магний-10, Железо-1, Эн. ценность-11, Белки-1, Углеводы-2
35	Бутерброды с маслом (1-й вариант) <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Витамин А-60, Кальций-7, Фосфор-18, Магний-3, Эн. ценность-152, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-11
60	Хлеб пшеничный формовой (60 г)	Витамин Е-1, Кальций-12, Фосфор-39, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
100	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток</i>	Витамин А-20, Витамин С-1, Кальций-117, Фосфор-84, Магний-13, Эн. ценность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		
		Витамин А-462, Витамин С-23, Витамин Е-3, Кальций-314, Фосфор-464, Магний-67, Железо-7, Эн. ценность-780, Белки-28, Жиры-43, Углеводы-73
Обед		
100	Салат из моркови с зеленым горошком (масло) <i>морковь, горошек зеленый (вскипя), масло растительное, соль водородная</i>	Витамин С-2, Витамин Е-3, Кальций-23, Фосфор-51, Магний-28, Железо-1, Эн. ценность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6
250	Суп картофельный с фрикадельками (говядина бк) <i>картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-пюре, соль водородная</i>	Витамин А-8, Витамин С-7, Витамин Е-1, Кальций-25, Фосфор-128, Магний-32, Железо-2, Эн. ценность-156, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-10
120	Рыба припущенная (палтус) <i>палтус потрошенный с газовой, лимон, лук репчатый, петрушка нарезанная, соль водородная</i>	Витамин А-108, Витамин С-3, Витамин Е-1, Кальций-43, Фосфор-219, Магний-59, Железо-1, Эн. ценность-137, Белки-24, Жиры-4, Углеводы-1
180	Картофель, тушеный с луком и томатом <i>картофель, томат-пюре, лук репчатый, масло растительное, соль водородная</i>	Витамин С-8, Витамин Е-1, Кальций-31, Фосфор-122, Магний-52, Железо-2, Эн. ценность-165, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-25
90	Хлеб пшеничный формовой (90 г)	Витамин Е-1, Кальций-18, Фосфор-58, Магний-13, Железо-1, Эн. ценность-211, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-44
90	Хлеб ржано-пшеничный (90 г)	Витамин А-1, Витамин Е-1, Кальций-42, Фосфор-141, Магний-44, Железо-4, Эн. ценность-178, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
200	Компот из апельсинов с яблоками <i>апельсин, яблоко, сахар</i>	Витамин С-9, Кальций-19, Фосфор-12, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-66, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Обед		
		Витамин А-117, Витамин С-29, Витамин Е-8, Кальций-201, Фосфор-731, Магний-236, Железо-12, Эн. ценность-999, Белки-56, Жиры-24, Углеводы-138
Полдник		
150	Запеканка из творога (9%) (150 г) <i>творог (9,0%), крупа манная, сахар, яйца, сметана 15,0%, масло сливочное, яйцо куриное, соль водородная, ванилин</i>	Витамин А-34, Витамин Е-1, Кальций-234, Фосфор-319, Магний-34, Железо-2, Эн. ценность-340, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-22
50	Молоко сгущенное	Витамин А-21, Витамин С-1, Кальций-154, Фосфор-110, Магний-17, Эн. ценность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		
		Витамин А-55, Витамин С-5, Витамин Е-1, Кальций-402, Фосфор-443, Магний-59, Железо-4, Эн. ценность-591, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-70
Ужин		
100	Огурцы соленые (порция)	Витамин С-3, Кальций-23, Фосфор-24, Магний-14, Железо-1, Эн. ценность-11, Белки-1, Углеводы-2
100	Печень говяжья по-строгановски <i>печень говяжья, морковь нарезанная, соус №108, масло растительное, соль водородная</i>	Витамин А-4 904, Витамин С-4, Витамин Е-2, Кальций-27, Фосфор-274, Магний-18, Железо-7, Эн. ценность-193, Белки-20, Жиры-9, Углеводы-8
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая (ядрица), масло сливочное, соль водородная</i>	Витамин А-28, Витамин Е-1, Кальций-19, Фосфор-243, Магний-162, Железо-5, Эн. ценность-291, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
20	Хлеб пшеничный формовой (20 г)	Кальций-4, Фосфор-13, Магний-3, Эн. ценность-47, Белки-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	Кальций-14, Фосфор-47, Магний-15, Железо-1, Эн. ценность-59, Белки-2, Углеводы-12
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего сорта, черный байховый</i>	Кальций-10, Фосфор-15, Магний-8, Железо-2, Эн. ценность-58, Углеводы-14
Итого за Ужин		
		Витамин А-4 932, Витамин С-7, Витамин Е-3, Кальций-97, Фосфор-616, Магний-220, Железо-16, Эн. ценность-659, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-91
2-й ужин		
180	Кисломолочный напиток	Витамин А-36, Витамин С-1, Кальций-216, Фосфор-162, Магний-25, Эн. ценность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
20	Батон	Кальций-4, Фосфор-13, Магний-3, Эн. ценность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
Итого за 2-й ужин		
		Витамин А-36, Витамин С-1, Кальций-220, Фосфор-175, Магний-28, Эн. ценность-142, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17
Итого за день		
		Витамин А-5 602, Витамин С-65, Витамин Е-15, Кальций-1 234, Фосфор-2 429, Магний-610, Железо-39, Эн. ценность-3 171, Белки-155, Жиры-111, Углеводы-389

Директор

Петрыкин А.Г.

Директор

Юрченко В.В.