

Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), Белки (г), Углеводы (г), Витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная жидкая <small>молоко пастеризованное 3,2%, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль водородная</small>	Витамин А-38, Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-122, Фосфор-106, Магний-19, Эн. ценность-208, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30
25	Изюм (порциями)	Кальций-14, Фосфор-22, Магний-7, Железо-1, Эн. ценность-47, Углеводы-11
45	Бутерброды с сыром (1-й вариант) <small>сыр, батон нарезной, масло сливочное</small>	Витамин А-62, Кальций-207, Фосфор-135, Магний-14, Эн. ценность-155, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10
40	Хлеб пшеничный формовой (40 г)	Кальций-8, Фосфор-26, Магний-6, Эн. ценность-94, Белки-3, Углеводы-20
100	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
200	Какао с молоком <small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, корица порошковая</small>	Витамин А-20, Витамин С-1, Кальций-122, Фосфор-109, Магний-30, Железо-1, Эн. ценность-105, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
Итого за Завтрак		
		Витамин А-120, Витамин С-12, Витамин Е-1, Кальций-489, Фосфор-409, Магний-85, Железо-4, Эн. ценность-653, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-95
<u>Обед</u>		
100	Салат витаминный (заправка) <small>капустка белокочанная, морковь, яблоки, лимонная кислота, 2%.</small>	Витамин С-13, Витамин Е-2, Кальций-35, Фосфор-32, Магний-20, Железо-1, Эн. ценность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
250	Суп картофельный с рыбой (горбуша) <small>картофель, горбуша потр. с кожей, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль водородная</small>	Витамин А-30, Витамин С-8, Витамин Е-1, Кальций-35, Фосфор-140, Магний-35, Железо-1, Эн. ценность-151, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-11
120	Птица в соусе с томатом (кура) <small>кура 1-й сорт потр., масло сливочное, морковь, томат- пюре, сметана 15,0%, лук репчатый, мука пшеничная в/с, соль водородная, чеснок</small>	Витамин А-110, Витамин С-4, Витамин Е-1, Кальций-42, Фосфор-217, Магний-31, Железо-2, Эн. ценность-176, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3
180	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль водородная</small>	Витамин А-33, Витамин С-24, Кальций-20, Фосфор-92, Магний-34, Железо-1, Эн. ценность-157, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
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 плодов или ягод сушеных (курага) <small>абрикосы сушеные без косточки (курага), сахар, лимонная кислота, 2%</small>	Витамин Е-1, Кальций-31, Фосфор-27, Магний-20, Железо-1, Эн. ценность-80, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Обед		
		Витамин А-174, Витамин С-49, Витамин Е-7, Кальций-223, Фосфор-707, Магний-197, Железо-11, Эн. ценность-1 010, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-138
<u>Полдник</u>		
75	Вафли	Витамин А-5, Витамин Е-4, Кальций-6, Фосфор-32, Магний-4, Эн. ценность-406, Белки-3, Жиры-23, Углеводы-47
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
100	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
Итого за Полдник		
		Витамин А-5, Витамин С-14, Витамин Е-4, Кальций-36, Фосфор-57, Магний-21, Железо-5, Эн. ценность-537, Белки-4, Жиры-23, Углеводы-77
<u>Ужин</u>		
100	Салат из свежих помидоров (масло) <small>помидоры свежие, масло растительное, соль водородная</small>	Витамин С-21, Витамин Е-3, Кальций-14, Фосфор-25, Магний-19, Железо-1, Эн. ценность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
100	Кнели из говядины <small>говядина бескостная, соус № 402, яйцо куриное, соль водородная</small>	Витамин А-29, Кальций-57, Фосфор-138, Магний-19, Железо-2, Эн. ценность-195, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-4
180	Рагу из овощей (2-й вариант) <small>картофель, капуста белокочанная, сельдос, морковь, соус № 419, лук репчатый, масло растительное, чеснок, соль водородная</small>	Витамин А-5, Витамин С-11, Витамин Е-2, Кальций-57, Фосфор-85, Магний-40, Железо-2, Эн. ценность-149, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-17
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 молоком <small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай высшего сорта, черный байховый</small>	Витамин А-10, Кальций-64, Фосфор-54, Магний-15, Железо-2, Эн. ценность-87, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
Итого за Ужин		
		Витамин А-44, Витамин С-32, Витамин Е-5, Кальций-210, Фосфор-362, Магний-111, Железо-8, Эн. ценность-611, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-63
<u>2-й ужин</u>		
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-379, Витамин С-108, Витамин Е-17, Кальций-1 178, Фосфор-1 710, Магний-442, Железо-28, Эн. ценность-2 953, Белки-100, Жиры-110, Углеводы-390

Директор

Петрынин А.Г.

Диетолог

Юрченко В.В.

