

Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
300	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко пастеризованное 3,2%, макаронные изделия из пшеницы в/с, масло сливочное, сахар, соль водоразвешенная</small>	Витамин А-70, Витамин С-1, Кальций-245, Фосфор-208, Магний-31, Железо-1, Эн. ценность-252, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-29
40	Яйцо вареное	Витамин А-101, Кальций-22, Фосфор-77, Магний-5, Железо-1, Эн. ценность-63, Белки-5, Жиры-5
45	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант) <small>повидло яблочное, батон нарезной, масло сливочное</small>	Витамин А-20, Кальций-8, Фосфор-16, Магний-4, Железо-1, Эн. ценность-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24
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
200	Напиток из цикория с молоком <small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, напиток из цикория</small>	Витамин А-29, Витамин С-1, Кальций-166, Фосфор-124, Магний-27, Эн. ценность-134, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Витамин А-220, Витамин С-2, Витамин Е-1, Кальций-453, Фосфор-464, Магний-75, Железо-4, Эн. ценность-730, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-101
Обед		
120	Сельдь с луком <small>сельдь атлантического средиземноморского, лук репчатый, масло растительное, лимонная кислота, 2%, сахар</small>	Витамин А-12, Витамин С-4, Витамин Е-3, Кальций-63, Фосфор-192, Магний-31, Железо-1, Эн. ценность-162, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4
250	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка зелень, томат- пюре, соль водоразвешенная, лавровый лист</small>	Витамин С-8, Витамин Е-2, Кальций-27, Фосфор-36, Магний-16, Железо-1, Эн. ценность-62, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4
8	Сметана	Витамин А-8, Кальций-6, Фосфор-4, Магний-1, Эн. ценность-13, Жиры-1
280	Жаркое по-домашнему <small>картофель, говядина бескостная, лук репчатый, томат- пюре, масло сливочное, соль водоразвешенная</small>	Витамин А-34, Витамин С-21, Витамин Е-1, Кальций-46, Фосфор-357, Магний-83, Железо-5, Эн. ценность-475, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-36
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 (изюм) <small>виноград сушеный (изюм), сахар, лимонная кислота, 2%</small>	Кальций-16, Фосфор-24, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-107, Белки-1, Углеводы-26
Итого за Обед		Витамин А-55, Витамин С-33, Витамин Е-8, Кальций-218, Фосфор-812, Магний-196, Железо-13, Эн. ценность-1 208, Белки-55, Жиры-43, Углеводы-150
Полдник		
100	Булочка домашняя <small>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар, яйцо куриное, масло растительное, дрожжи прессованные, соль водоразвешенная</small>	Витамин А-65, Витамин Е-1, Кальций-16, Фосфор-51, Магний-10, Железо-1, Эн. ценность-315, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-46
180	Кисломолочный напиток	Витамин А-36, Витамин С-1, Кальций-216, Фосфор-162, Магний-25, Эн. ценность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
100	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
Итого за Полдник		Витамин А-101, Витамин С-11, Витамин Е-1, Кальций-248, Фосфор-224, Магний-44, Железо-3, Эн. ценность-449, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-63
Ужин		
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
120	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша) <small>горбуша филе, с оливкой, морковь, лук репчатый, томат- пюре, масло растительное, сахар, соль водоразвешенная</small>	Витамин А-16, Витамин С-2, Витамин Е-3, Кальций-26, Фосфор-140, Магний-24, Железо-1, Эн. ценность-136, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-6
179	Рис отварной <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль водоразвешенная</small>	Витамин А-32, Кальций-21, Фосфор-99, Магний-33, Эн. ценность-262, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-46
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 лимоном <small>сахар, лимон, чай высшего сорта, черный байховый</small>	Витамин С-1, Кальций-13, Фосфор-17, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-60, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Ужин		Витамин А-48, Витамин С-7, Витамин Е-3, Кальций-92, Фосфор-330, Магний-92, Железо-7, Эн. ценность-651, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-108
2-й ужин		
200	Молоко пастеризованное	Витамин А-40, Витамин С-3, Кальций-240, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
10	Печенье	Витамин А-1, Кальций-3, Фосфор-9, Магний-2, Эн. ценность-42, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7
Итого за 2-й ужин		Витамин А-41, Витамин С-3, Кальций-243, Фосфор-189, Магний-30, Эн. ценность-160, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-16
Итого за день		Витамин А-465, Витамин С-56, Витамин Е-13, Кальций-1 254, Фосфор-2 019, Магний-437, Железо-27, Эн. ценность-3 198, Белки-125, Жиры-104, Углеводы-438

Директор

Петрашвили А.Г.

Директор

Юрченко В.В.

