

Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша пшеничная молочная жидкая <small>масло пастеризованное 3,2%, крупа пшеничная "полтавская", сахар, масло сливочное, соль йодированная</small>	Витамин А-57, Витамин С-2, Витамин Е-1, Кальций-241, Фосфор-264, Магний-49, Железо-2, Эн. ценность-284, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-40
25	Курага (порциями)	Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-27, Фосфор-24, Магний-18, Железо-1, Эн. ценность-38, Белки-1, Углеводы-9
40	Сыр полутвердый (порциями) (40 г)	Витамин А-84, Кальций-399, Фосфор-240, Магний-22, Эн. ценность-138, Белки-11, Жиры-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
200	Чай с молоком <small>масло 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
100	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
Итого за Завтрак		
Витамин А-151, Витамин С-13, Витамин Е-3, Кальций-759, Фосфор-632, Магний-121, Железо-8, Эн. ценность-732, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-105		
Обед		
100	Салат из капусты белокачанной и огурцов (заправка) <small>капуста белокачанная, огурцы свежие, лимонная кислота, 2%, масло растительное, соль йодированная</small>	Витамин С-17, Витамин Е-1, Кальций-32, Фосфор-28, Магний-14, Железо-1, Эн. ценность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
250	Свекольник <small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, лимонная кислота, 2%, сахар, томат-пюре, соль йодированная, лавровые листья</small>	Витамин С-8, Витамин Е-2, Кальций-37, Фосфор-61, Магний-28, Железо-1, Эн. ценность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
8	Сметана	Витамин А-8, Кальций-6, Фосфор-4, Магний-1, Эн. ценность-13, Жиры-1
120	Рыба припущенная (палтус) <small>палтус потрошенный с кожей, лимон, лук репчатый, петрушка листовая, соль йодированная</small>	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	Пюре картофельное <small>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное, соль йодированная</small>	Витамин А-36, Витамин С-4, Кальций-45, Фосфор-89, Магний-28, Железо-1, Эн. ценность-127, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10
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 ягод замороженных (брусника) <small>брусника замороженная, сахар</small>	Витамин С-1, Кальций-5, Фосфор-3, Магний-1, Эн. ценность-63, Углеводы-15
Итого за Обед		
Витамин А-153, Витамин С-33, Витамин Е-6, Кальций-228, Фосфор-603, Магний-188, Железо-9, Эн. ценность-867, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-119		
Полдник		
150	Сырники из творога запеченные (9%) <small>творог (9,0%), мука пшеничная в/с, сахар, яйцо куриное, сметана 15,0%, масло растительное, соль йодированная, ванилин</small>	Витамин А-41, Витамин Е-1, Кальций-146, Фосфор-209, Магний-21, Железо-1, Эн. ценность-182, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-18
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	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Кальций-4, Фосфор-7, Эн. ценность-66, Углеводы-17
Итого за Полдник		
Витамин А-62, Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-304, Фосфор-326, Магний-38, Железо-1, Эн. ценность-412, Белки-20, Жиры-9, Углеводы-63		
Ужин		
100	Помидоры (консерв.) порциями	Витамин С-14, Витамин Е-1, Кальций-10, Фосфор-35, Магний-15, Железо-1, Эн. ценность-19, Белки-1, Углеводы-4
100	Тефтели из говядины в молочном соусе <small>говядина бескостная, молоко пастеризованное 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</small>	Витамин А-26, Витамин С-1, Кальций-43, Фосфор-111, Магний-15, Железо-2, Эн. ценность-174, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7
180	Рагу из овощей (1-й вариант) <small>картофель, капуста белокачанная, свекла, морковь, соус №402, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</small>	Витамин А-38, Витамин С-9, Кальций-83, Фосфор-105, Магний-42, Железо-2, Эн. ценность-159, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-18
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	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 Ужин		
Витамин А-64, Витамин С-28, Витамин Е-1, Кальций-168, Фосфор-325, Магний-98, Железо-9, Эн. ценность-545, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-71		
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-466, Витамин С-76, Витамин Е-11, Кальций-1 679, Фосфор-2 061, Магний-473, Железо-27, Эн. ценность-2 698, Белки-123, Жиры-80, Углеводы-375		
Директор	Петрынина А.Т.	Диетолог Юрченко В.В.