

Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Омлет с зеленым горошком <small>яйцо куриное, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый (консерв), масло сливочное, масло растительное, соль водородная</small>	Витамин А-267, Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-145, Фосфор-242, Магний-27, Железо-2, Эн. ценность-265, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-6
35	Бутерброды с маслом (1-й вариант) <small>батон нарезной, масло сливочное</small>	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 <small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток</small>	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-347, Витамин С-12, Витамин Е-2, Кальций-297, Фосфор-394, Магний-60, Железо-5, Эн. ценность-709, Белки-23, Жиры-37, Углеводы-73
Обед		
100	Салат из свёклы с яблоками (заправка) <small>свёкла, яблоки, сахар, лимонная кислота, 2%, масло растительное</small>	Витамин С-6, Витамин Е-1, Кальций-28, Фосфор-29, Магний-16, Железо-2, Эн. ценность-78, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11
250	Суп из овощей <small>картофель, капуста белокачанная, морковь, горошек зеленый (консерв), лук репчатый, масло растительное, соль водородная</small>	Витамин С-7, Витамин Е-2, Кальций-23, Фосфор-45, Магний-18, Железо-1, Эн. ценность-74, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
8	Сметана	Витамин А-8, Кальций-6, Фосфор-4, Магний-1, Эн. ценность-13, Жиры-1
100	Птица отварная (кура) <small>кура 1-6 кат котл., лук репчатый, соль водородная</small>	Витамин А-132, Витамин С-4, Витамин Е-1, Кальций-33, Фосфор-313, Магний-35, Железо-3, Эн. ценность-174, Белки-16, Жиры-12
180	Рагу из овощей с кабачками <small>молоко пастеризованное 3,2%, картофель, морковь, капуста белокачанная, кабачки, горошек зеленый (консерв), масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль водородная</small>	Витамин А-32, Витамин С-9, Кальций-96, Фосфор-108, Магний-39, Железо-1, Эн. ценность-133, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16
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 смеси сухофруктов <small>смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, 2%</small>	Кальций-20, Фосфор-19, Магний-14, Железо-1, Эн. ценность-84, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Обед		
		Витамин А-173, Витамин С-26, Витамин Е-6, Кальций-266, Фосфор-717, Магний-180, Железо-13, Эн. ценность-945, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-133
Полдник		
150	Запеканка пшеничная со свежими плодами (яблоко) <small>молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшено шлифованная, яблоки, сахар, яйцо куриное, сметана 15,0%, масло растительное</small>	Витамин А-26, Витамин С-3, Витамин Е-1, Кальций-85, Фосфор-136, Магний-37, Железо-2, Эн. ценность-193, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
50	Повидло (порциями)	Кальций-7, Фосфор-4, Магний-3, Железо-1, Эн. ценность-131, Углеводы-33
180	Кисломолочный напиток	Витамин А-36, Витамин С-1, Кальций-216, Фосфор-162, Магний-25, Эн. ценность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		
		Витамин А-62, Витамин С-4, Витамин Е-1, Кальций-308, Фосфор-302, Магний-65, Железо-3, Эн. ценность-414, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-73
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
300	Макаронник с печенью <small>печень говяжья, мороженка, макаронные изделия из муки в/с, лук репчатый, яйцо куриное, масло сливочное, сметана, масло растительное, соль водородная</small>	Витамин А-5 108, Витамин С-13, Витамин Е-3, Кальций-67, Фосфор-396, Магний-38, Железо-9, Эн. ценность-501, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-69
31	Соус томатный (30 г) <small>томат, перец, мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар, соль водородная</small>	Витамин А-6, Кальций-2, Фосфор-4, Магний-2, Эн. ценность-17, Жиры-1, Углеводы-1
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 <small>сахар, чай высшего сорта, черный байховый</small>	Кальций-10, Фосфор-15, Магний-8, Железо-2, Эн. ценность-58, Углеводы-14
Итого за Ужин		
		Витамин А-5 114, Витамин С-17, Витамин Е-3, Кальций-111, Фосфор-489, Магний-74, Железо-15, Эн. ценность-769, Белки-35, Жиры-13, Углеводы-126
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-5 737, Витамин С-62, Витамин Е-12, Кальций-1 225, Фосфор-2 091, Магний-409, Железо-36, Эн. ценность-2 997, Белки-114, Жиры-95, Углеводы-421

Директор

Петрыкин А.С.

Дневной

Юрченко В.В.

