

Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша "Дружба" <small>молоко пастеризованное 3.2%, крупа рисовая, крупа пшено шлифованная, сахар, масло сливочное, соль водородная</small>	Витамины А-38, Витамины С-1, Кальций-119, Фосфор-128, Магний-30, Эн. ценность-196, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-27
25	Изюм (порциями)	Кальций-14, Фосфор-22, Магний-7, Железо-1, Эн. ценность-47, Углеводы-11
45	Бутерброды с сыром (1-й вариант) <small>сир. батон нарезной, масло сливочное</small>	Витамины 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	Витамины 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, сливки торговые</small>	Витамины А-20, Витамины С-1, Кальций-122, Фосфор-109, Магний-30, Железо-1, Эн. ценность-105, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
Итого за Завтрак		
Витамины А-120, Витамины С-12, Кальций-486, Фосфор-431, Магний-96, Железо-4, Эн. ценность-641, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-92		
Обед		
100	Винегрет овощной (масло) <small>картофель, свекла, огурцы соевые, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль водородная</small>	Витамины С-6, Витамины Е-3, Кальций-23, Фосфор-42, Магний-18, Железо-1, Эн. ценность-88, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7
251	Суп картофельный с бобовыми <small>картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль водородная</small>	Витамины А-18, Витамины С-5, Кальций-22, Фосфор-59, Магний-22, Железо-1, Эн. ценность-71, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
280	Бигус <small>капустка белокочанная, говядина бескостная, морковь, томат-пюре, лук репчатый, масло растительное, соль водородная</small>	Витамины С-22, Витамины Е-1, Кальций-119, Фосфор-291, Магний-56, Железо-5, Эн. ценность-321, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-7
90	Хлеб пшеничный формовой (90 г)	Витамины 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)	Витамины А-1, Витамины 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 <small>апельсины, яблоки, сахар</small>	Витамины С-9, Кальций-19, Фосфор-12, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-66, Белки-1, Углеводы-16
Итого за Обед		
Витамины А-19, Витамины С-42, Витамины Е-6, Кальций-243, Фосфор-603, Магний-161, Железо-13, Эн. ценность-935, Белки-44, Жиры-32, Углеводы-118		
Полдник		
151	Пудинг творожный запеченный (9%) (150 г) <small>творог 9 (9%), рисовый крахмал (Алкан), крупа манная, яйцо куриное, сахар, сушки, сметана 15.0%, масло растительное, соль водородная, ванилин</small>	Витамины А-29, Витамины Е-1, Кальций-221, Фосфор-316, Магний-37, Железо-2, Эн. ценность-327, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-30
50	Молоко сгущенное	Витамины А-21, Витамины С-1, Кальций-154, Фосфор-110, Магний-17, Эн. ценность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамины С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		
Витамины А-50, Витамины С-5, Витамины Е-1, Кальций-389, Фосфор-440, Магний-62, Железо-5, Эн. ценность-578, Белки-28, Жиры-17, Углеводы-78		
Ужин		
120	Котлеты или биточки рыбные (минтай) <small>мякоть потрошеный, обезжиренный, молоко пастеризованное 3.2%, хлеб пшеничный формовой, масло растительное, масло сливочное, соль водородная</small>	Витамины А-22, Витамины Е-1, Кальций-76, Фосфор-236, Магний-52, Железо-1, Эн. ценность-132, Белки-16, Жиры-2, Углеводы-12
179	Пюре картофельное с морковью <small>картофель, морковь, молоко пастеризованное 3.2%, масло сливочное, соль водородная</small>	Витамины А-37, Витамины С-4, Кальций-47, Фосфор-94, Магний-46, Железо-1, Эн. ценность-134, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-13
50	Соус белый основной <small>масло сливочное, мука пшеничная в/с, лимонная кислота, 2%, соль водородная</small>	Витамины А-10, Кальций-2, Фосфор-3, Эн. ценность-21, Жиры-2, 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 лимоном <small>сахар, лимон, чай высшего сорта, черный байховый</small>	Витамины С-1, Кальций-13, Фосфор-17, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-60, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Ужин		
Витамины А-69, Витамины С-5, Витамины Е-1, Кальций-156, Фосфор-410, Магний-125, Железо-5, Эн. ценность-453, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-62		
2-й ужин		
180	Кисломолочный напиток	Витамины А-36, Витамины 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		
Витамины А-36, Витамины С-1, Кальций-220, Фосфор-175, Магний-28, Эн. ценность-142, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17		
Итого за день		
Витамины А-294, Витамины С-65, Витамины Е-8, Кальций-1 494, Фосфор-2 059, Магний-472, Железо-27, Эн. ценность-2 749, Белки-123, Жиры-87, Углеводы-367		



Директор

Петрушин А.Г.

Диетолог

Юрченко В.В.