

Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
199	Макаронные изделия с сыром <small>макаронные изделия из муки в/с, сыр, масло сливочное, соль водородная</small>	Витамин А-73, Витамин Е-1, Кальций-223, Фосфор-178, Магний-22, Железо-1, Эн. ценность-279, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-35
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
100	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
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 Завтрак		
		Витамин А-93, Витамин С-10, Витамин Е-2, Кальций-269, Фосфор-259, Магний-51, Железо-7, Эн. ценность-662, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-113
Обед		
100	Салат из свежих помидоров с перцем (масло) <small>помидоры свежие, перец сладкий, лук репчатый, масло растительное, соль водородная</small>	Витамин С-52, Витамин Е-3, Кальций-15, Фосфор-27, Магний-16, Железо-1, Эн. ценность-77, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
250	Борщ с капустой и картофелем <small>свёкла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-пюре, лимонная кислота, 2%, сахар, петрушка зелень, соль водородная</small>	Витамин С-8, Витамин Е-2, Кальций-38, Фосфор-49, Магний-24, Железо-1, Эн. ценность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7
8	Сметана	Витамин А-8, Кальций-6, Фосфор-4, Магний-1, Эн. ценность-13, Жиры-1
280	Плов из говядины <small>говядина бескостная, крупа рисовая, морковь, масло растительное, томат-пюре, лук репчатый, соль водородная</small>	Витамин С-1, Витамин Е-6, Кальций-27, Фосфор-300, Магний-61, Железо-3, Эн. ценность-519, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-49
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 (черная смородина) <small>смородина черная замороженная, сахар</small>	
Итого за Обед		
		Витамин А-9, Витамин С-61, Витамин Е-13, Кальций-146, Фосфор-579, Магний-159, Железо-10, Эн. ценность-1 073, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-140
Полдник		
100	Шанежка с яблоками <small>яблоки, мука пшеничная в/с, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, дрожжи прессованные, масло растительное, соль водородная</small>	Витамин А-30, Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-18, Фосфор-40, Магний-10, Железо-2, Эн. ценность-200, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-35
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
100	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
Итого за Полдник		
		Витамин А-59, Витамин С-12, Витамин Е-1, Кальций-200, Фосфор-175, Магний-46, Железо-4, Эн. ценность-378, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-63
Ужин		
100	Огурцы свежие (порциями) <small>огурцы свежие, соль водородная</small>	Витамин С-4, Кальций-18, Фосфор-30, Магний-14, Железо-1, Эн. ценность-11, Белки-1, Углеводы-2
100	Оладьи из печени по-купецки <small>печень говяжья, мороженая, мука пшеничная в/с, яйцо куриное, морковь, масло сливочное, масло растительное, соль водородная</small>	Витамин А-6 381, Витамин С-7, Витамин Е-2, Кальций-21, Фосфор-258, Магний-20, Железо-5, Эн. ценность-173, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-14
180	Рагу из овощей (2-й вариант) <small>картофель, капуста белокочанная, свёкла, морковь, 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	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-6 386, Витамин С-26, Витамин Е-4, Кальций-128, Фосфор-447, Магний-100, Железо-12, Эн. ценность-526, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-75
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-6 583, Витамин С-110, Витамин Е-20, Кальций-963, Фосфор-1 635, Магний-384, Железо-33, Эн. ценность-2 781, Белки-101, Жиры-82, Углеводы-408

Директор _____ Генеральный директор _____ Дистантор _____ Юрченко В.В.

