

## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Запеканка рисовая с творогом (9%)</b> <small>крупа рисовая, творог (9.0%), сахар, яйцо куриное, сухари, масло сливочное, сметана 15.0%, масло растительное, соль, водорослиная, витамин</small>	Витамин А-45, Витамин Е-1, Кальций-105, Фосфор-215, Магний-40, Железо-1, Эн. ценность-365, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-56
50	<b>Соус молочный сладкий</b> <small>молоко пастеризованное 3.2%, сахар, мука пшеничная в/с, масло сливочное, ванилин</small>	Витамин А-14, Кальций-41, Фосфор-31, Магний-5, Эн. ценность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
35	<b>Бутерброды с маслом (1-й вариант)</b> <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	<b>Хлеб пшеничный формовой (60 г)</b>	Витамин Е-1, Кальций-12, Фосфор-39, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
100	<b>Фрукты свежие</b>	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
200	<b>Чай с молоком</b> <small>молоко пастеризованное 3.2%, сахар, чай высшего сорта, черные безалкогольные</small>	Витамин А-10, Кальций-64, Фосфор-54, Магний-15, Железо-2, Эн. ценность-87, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		
		Витамин А-129, Витамин С-10, Витамин Е-2, Кальций-245, Фосфор-368, Магний-80, Железо-6, Эн. ценность-834, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-127
<b>Обед</b>		
100	<b>Салат из свёклы с сыром и чесноком (масло)</b> <small>свёкла, сыр, зелень, масло растительное, чеснок, соль, водорослиная</small>	Витамин А-40, Витамин С-5, Витамин Е-3, Кальций-167, Фосфор-110, Магний-22, Железо-1, Эн. ценность-141, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-7
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка, укроп, томат-пюре, соль, водорослиная, 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	<b>Сметана</b>	Витамин А-8, Кальций-6, Фосфор-4, Магний-1, Эн. ценность-13, Жиры-1
100	<b>Котлеты из говядины</b> <small>говядина бескостная, молоко пастеризованное 3.2%, хлеб пшеничный формовой, сухари, масло растительное, соль, водорослиная</small>	Витамин А-4, Витамин Е-1, Кальций-53, Фосфор-172, Магний-25, Железо-3, Эн. ценность-247, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-16
180	<b>Овощи в молочном соусе</b> <small>молоко пастеризованное 3.2%, морковь, капуста белокочанная, картофель, порокеш зеленый (пенекер), масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар, соль, водорослиная</small>	Витамин А-50, Витамин С-6, Кальций-97, Фосфор-109, Магний-38, Железо-1, Эн. ценность-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-13
90	<b>Хлеб пшеничный формовой (90 г)</b>	Витамин Е-1, Кальций-18, Фосфор-58, Магний-13, Железо-1, Эн. ценность-211, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-44
90	<b>Хлеб ржано-пшеничный (90 г)</b>	Витамин А-1, Витамин Е-1, Кальций-42, Фосфор-141, Магний-44, Железо-4, Эн. ценность-178, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
200	<b>Компот из плодов или ягод сушеных (курага)</b> <small>абрикосы сушеные без косточки (курага), сахар, лимонная кислота, 2%</small>	Витамин Е-1, Кальций-31, Фосфор-27, Магний-20, Железо-1, Эн. ценность-80, Белки-1, Углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		
		Витамин А-103, Витамин С-19, Витамин Е-9, Кальций-441, Фосфор-657, Магний-179, Железо-12, Эн. ценность-1 084, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-139
<b>Полдник</b>		
75	<b>Пряники</b>	Витамин Е-2, Кальций-8, Фосфор-38, Магний-7, Железо-1, Эн. ценность-274, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-56
180	<b>Кисломолочный напиток</b>	Витамин А-36, Витамин С-1, Кальций-216, Фосфор-162, Магний-25, Эн. ценность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
100	<b>Фрукты свежие</b>	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
<b>Итого за Полдник</b>		
		Витамин А-36, Витамин С-11, Витамин Е-2, Кальций-240, Фосфор-211, Магний-41, Железо-3, Эн. ценность-408, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-73
<b>Ужин</b>		
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
120	<b>Рыба, припущенная в молоке (минтай)</b> <small>минтай пастеризованный, обезжиренный, молоко пастеризованное 3.2%, лук репчатый, масло растительное, соль, водорослиная</small>	Витамин А-15, Витамин С-2, Витамин Е-1, Кальций-82, Фосфор-200, Магний-444, Эн. ценность-99, Белки-17, Жиры-2, Углеводы-3
180	<b>Картофель отварной</b> <small>картофель, масло сливочное, соль, водорослиная</small>	Витамин А-33, Витамин С-24, Кальций-20, Фосфор-92, Магний-34, Железо-1, Эн. ценность-157, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
20	<b>Хлеб пшеничный формовой (20 г)</b>	Кальций-4, Фосфор-13, Магний-3, Эн. ценность-47, Белки-2, Углеводы-10
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный (30 г)</b>	Кальций-14, Фосфор-47, Магний-15, Железо-1, Эн. ценность-59, Белки-2, Углеводы-12
200	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	Кальций-4, Фосфор-7, Эн. ценность-66, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		
		Витамин А-48, Витамин С-30, Витамин Е-1, Кальций-138, Фосфор-373, Магний-504, Железо-5, Эн. ценность-515, Белки-27, Жиры-9, Углеводы-81
<b>2-й ужин</b>		
200	<b>Молоко пастеризованное</b>	Витамин А-40, Витамин С-3, Кальций-240, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
10	<b>Печенье</b>	Витамин А-1, Кальций-3, Фосфор-9, Магний-2, Эн. ценность-42, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7
<b>Итого за 2-й ужин</b>		
		Витамин А-41, Витамин С-3, Кальций-243, Фосфор-189, Магний-30, Эн. ценность-160, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-16
<b>Итого за день</b>		
		Витамин А-357, Витамин С-73, Витамин Е-14, Кальций-1 307, Фосфор-1 798, Магний-834, Железо-26, Эн. ценность-3 001, Белки-111, Жиры-94, Углеводы-436

Директор

Петраши А.Г.

Диетолог

Юрченко В.В.