

Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Омлет натуральный <small>яйцо куриное, молоко пастеризованное 3.2%, масло сливочное, масло растительное, соль водородная</small>	Витамины А-382, Витамины С-1, Витамины Е-2, Кальций-155, Фосфор-299, Магний-24, Железо-3, Эн. ценность-325, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-4
50	Кукуруза отварная (конс) <small>кукуруза сладкая (пенскер), масло сливочное</small>	Витамины А-10, Витамины С-1, Кальций-4, Фосфор-1, Железо-1, Эн. ценность-26, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1
40	Сыр полутвердый (порциями) (40 г)	Витамины А-84, Кальций-399, Фосфор-240, Магний-22, Эн. ценность-138, Белки-11, Жиры-11
60	Хлеб пшеничный формовой (60 г)	Витамины Е-1, Кальций-12, Фосфор-19, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
100	Фрукты свежие	Витамины 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>	Витамины А-20, Витамины С-1, Кальций-117, Фосфор-84, Магний-13, Эн. ценность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		
		Витамины А-496, Витамины С-13, Витамины Е-3, Кальций-703, Фосфор-674, Магний-76, Железо-7, Эн. ценность-781, Белки-37, Жиры-44, Углеводы-61
Обед		
100	Салат витаминный (масло) <small>капуста белокочанная, морковь, яблоки, масло растительное, лимонная кислота, уксус, соль водородная</small>	Витамины С-13, Витамины Е-2, Кальций-34, Фосфор-30, Магний-19, Железо-1, Эн. ценность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
250	Суп с крупой и фрикадельками (говядина) <small>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль водородная, петрушка зелень</small>	Витамины А-8, Витамины Е-2, Кальций-17, Фосфор-99, Магний-20, Железо-1, Эн. ценность-166, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10
8	Сметана	Витамины 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 зелень, соль водородная</small>	Витамины А-108, Витамины С-3, Витамины Е-1, Кальций-43, Фосфор-219, Магний-59, Железо-1, Эн. ценность-137, Белки-24, Жиры-4, Углеводы-1
180	Картофель отварной в молоке <small>картофель, молоко пастеризованное 3.2%, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль водородная</small>	Витамины А-43, Витамины С-22, Кальций-77, Фосфор-132, Магний-38, Железо-1, Эн. ценность-199, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-24
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 яблок с лимоном <small>яблоки, лимон, сахар</small>	Витамины С-3, Кальций-14, Фосфор-8, Магний-6, Железо-1, Эн. ценность-60, Углеводы-14
Итого за Обед		
		Витамины А-168, Витамины С-41, Витамины Е-7, Кальций-251, Фосфор-691, Магний-200, Железо-10, Эн. ценность-1037, Белки-54, Жиры-31, Углеводы-135
Полдник		
150	Сырники из творога запеченные (9%) <small>творог (9.0%), мука пшеничная в/с, сахар, яйцо куриное, сметана 15.0%, масло растительное, соль водородная, ванилин</small>	Витамины А-41, Витамины Е-1, Кальций-146, Фосфор-209, Магний-21, Железо-1, Эн. ценность-182, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-18
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-62, Витамины С-5, Витамины Е-1, Кальций-314, Фосфор-333, Магний-46, Железо-4, Эн. ценность-433, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-66
Ужин		
100	Огурцы соленые (порциями)	Витамины С-3, Кальций-23, Фосфор-24, Магний-14, Железо-1, Эн. ценность-11, Белки-1, Углеводы-2
100	Печень говяжья по-строгановски <small>печень говяжья, морковь, лук репчатый, соус № 408, масло растительное, соль водородная</small>	Витамины А-4904, Витамины С-4, Витамины Е-2, Кальций-27, Фосфор-274, Магний-18, Железо-7, Эн. ценность-193, Белки-20, Жиры-9, Углеводы-8
180	Каша гречневая вязкая <small>молоко пастеризованное 3.2%, крупа гречневая (ядрица), масло сливочное, соль водородная</small>	Витамины А-34, Витамины С-1, Кальций-102, Фосфор-195, Магний-98, Железо-3, Эн. ценность-210, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-28
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-4938, Витамины С-9, Витамины Е-2, Кальций-183, Фосфор-570, Магний-157, Железо-14, Эн. ценность-580, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-74
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-5700, Витамины С-69, Витамины Е-13, Кальций-1671, Фосфор-2443, Магний-507, Железо-35, Эн. ценность-2973, Белки-153, Жиры-106, Углеводы-353



Директор: _____ Итого за день: _____ * Юрченко В.В.