

Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша кукурузная молочная жидкая <small>молоко пастеризованное 3.2%, крупа кукурузная, сахар, масло сливочное, соль водородная</small>	Витамин А-38, Витамин С-1, Кальций-121, Фосфор-122, Магний-25, Железо-1, Эн. ценность-238, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37
25	Курага (порциями)	Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-27, Фосфор-24, Магний-18, Железо-1, Эн. ценность-38, Белки-1, Углеводы-9
45	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант) <small>повидло вишневое, 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	Какао с молоком <small>молоко пастеризованное 3.2%, сахар, какао порошковое</small>	Витамин А-20, Витамин С-1, Кальций-122, Фосфор-109, Магний-30, Железо-1, Эн. ценность-105, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
Итого за Завтрак		
		Витамин А-78, Витамин С-13, Витамин Е-2, Кальций-306, Фосфор-321, Магний-94, Железо-7, Эн. ценность-706, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-124
Обед		
100	Салат картофельный с огурцами солеными <small>картофель, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, масло растительное</small>	Витамин С-11, Витамин Е-3, Кальций-15, Фосфор-46, Магний-19, Железо-1, Эн. ценность-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
250	Свекольник <small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, лимонная кислота, 2%, сахар, томат-пюре, соль водородная, ароматизатор</small>	Витамин С-8, Витамин Е-2, Кальций-37, Фосфор-61, Магний-28, Железо-1, Эн. ценность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
100	Шницель натуральный рубленый <small>говядина бескостная, масло сливочное, сушки, соль водородная</small>	Витамин А-57, Витамин Е-1, Кальций-37, Фосфор-182, Магний-23, Железо-3, Эн. ценность-330, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-10
180	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, томат-пюре, масло сливочное, морковь, сахар, лук репчатый, петрушка, сельдерей, мука пшеничная в/с, соль водородная</small>	Витамин А-31, Витамин С-21, Кальций-99, Фосфор-73, Магний-36, Железо-1, Эн. ценность-124, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14
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 плодов или ягод сушеных (изюм) <small>вишня сушеная (изюм), сахар, лимонная кислота, 2%</small>	Кальций-16, Фосфор-24, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-107, Белки-1, Углеводы-26
Итого за Обед		
		Витамин А-89, Витамин С-40, Витамин Е-8, Кальций-264, Фосфор-585, Магний-171, Железо-12, Эн. ценность-1141, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-148
Полдник		
100	Булочка ванильная <small>мука пшеничная в/с, масло сливочное, яйцо куриное, сахар, дрожжи прессованные, соль водородная, масло растительное, ванилин</small>	Витамин А-50, Витамин Е-1, Кальций-20, Фосфор-68, Магний-12, Железо-1, Эн. ценность-298, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-48
180	Кисломолочный напиток	Витамин А-36, Витамин С-1, Кальций-216, Фосфор-162, Магний-25, Эн. ценность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
100	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
Итого за Полдник		
		Витамин А-86, Витамин С-11, Витамин Е-1, Кальций-252, Фосфор-241, Магний-46, Железо-3, Эн. ценность-432, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-65
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
120	Кнели из птицы с рисом (кура) <small>кура 1-й сорт потр., крупа рисовая, молоко пастеризованное 3.2%, масло сливочное, соль водородная</small>	Витамин А-72, Кальций-25, Фосфор-148, Магний-20, Железо-1, Эн. ценность-192, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-7
180	Сложный гарнир: Пюре картофельное и икра кабачковая (конс) <small>икра кабачковая (консерв.), картофель, молоко пастеризованное 3.2%, масло сливочное, соль водородная</small>	Витамин А-18, Витамин С-17, Витамин Е-3, Кальций-60, Фосфор-85, Магний-30, Железо-1, Эн. ценность-185, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-16
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-90, Витамин С-21, Витамин Е-3, Кальций-127, Фосфор-322, Магний-84, Железо-8, Эн. ценность-628, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-79
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-384, Витамин С-88, Витамин Е-14, Кальций-1192, Фосфор-1658, Магний-425, Железо-30, Эн. ценность-3067, Белки-102, Жиры-103, Углеводы-432

Директор

Цетралин А.Г.

Диетолог

Юрчино В.В.