

Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Запеканка из творога (9%) (200 г) <small>творог (9.0%), крупа манная, сахар, сушари, сметана 15.0%, масло сливочное, яйцо куриное, соль йодированная, ванилин</small>	Витамин А-46, Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-312, Фосфор-425, Магний-45, Железо-1, Эн. ценность-453, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-30
50	Повидло (порциями)	Кальций-7, Фосфор-4, Магний-3, Железо-1, Эн. ценность-131, Углеводы-33
35	Бутерброды с маслом (1-й вариант) <small>батон нарезной, масло сливочное</small>	Витамин А-60, Кальций-7, Фосфор-18, Магний-3, Эн. ценность-152, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-11
40	Хлеб пшеничный формовой (40 г)	Кальций-8, Фосфор-26, Магний-6, Эн. ценность-94, Белки-3, Углеводы-20
100	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
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
Итого за Завтрак		
		Витамин А-135, Витамин С-12, Витамин Е-1, Кальций-516, Фосфор-608, Магний-93, Железо-4, Эн. ценность-1 008, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-122
Обед		
100	Салат из моркови с сухофруктами (курага) <small>морковь, абрикосы сушеные без косточек (курага), масло растительное, сахар</small>	Витамин С-2, Витамин Е-4, Кальций-36, Фосфор-55, Магний-38, Железо-1, Эн. ценность-119, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15
250	Суп из овощей с фасолью <small>картофель, капуста брокколи, фасоль, лук репчатый, морковь, петрушка зелень, масло растительное, соль йодированная</small>	Витамин С-6, Витамин Е-2, Кальций-47, Фосфор-91, Магний-28, Железо-1, Эн. ценность-93, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9
120	Гуляш из говядины <small>говядина бескостная, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль йодированная</small>	Витамин А-31, Витамин Е-1, Кальций-18, Фосфор-195, Магний-27, Железо-3, Эн. ценность-307, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-4
180	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия из муки в/с, масло сливочное, соль йодированная</small>	Витамин А-38, Витамин Е-1, Кальций-14, Фосфор-53, Магний-10, Железо-1, Эн. ценность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-36
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 (брусника) <small>брусника замороженная, сахар</small>	Витамин С-1, Кальций-5, Фосфор-3, Магний-1, Эн. ценность-63, Углеводы-15
Итого за Обед		
		Витамин А-70, Витамин С-9, Витамин Е-10, Кальций-180, Фосфор-596, Магний-161, Железо-11, Эн. ценность-1 193, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-159
Полдник		
150	Манник <small>кефир 2.5%, крупа манная, яйцо куриное, сахар, масло сливочное, ваниль дробленый, масло растительное, соль йодированная</small>	Витамин А-86, Витамин Е-1, Кальций-84, Фосфор-120, Магний-17, Железо-1, Эн. ценность-290, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Кальций-4, Фосфор-7, Эн. ценность-66, Углеводы-17
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-10, Витамин Е-1, Кальций-104, Фосфор-138, Магний-26, Железо-3, Эн. ценность-400, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-74
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	Котлеты рыбные любительские (горбуша) <small>горбуша потр. с лавой, морковь, яйцо куриное, молоко пастеризованное 3.2%, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой, масло растительное, соль йодированная</small>	Витамин А-62, Витамин С-1, Витамин Е-2, Кальций-48, Фосфор-204, Магний-35, Железо-1, Эн. ценность-145, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-6
180	Рагу из овощей (1-й вариант) <small>картофель, капуста брокколи, свекла, морковь, соевый М 402, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</small>	Витамин А-38, Витамин С-9, Кальций-83, Фосфор-105, Магний-42, Железо-2, Эн. ценность-159, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-18
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 молоком <small>молоко пастеризованное 3.2%, сахар, чай высшего сорта, черный байховый</small>	Витамин А-10, Кальций-64, Фосфор-54, Магний-15, Железо-2, Эн. ценность-87, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
Итого за Ужин		
		Витамин А-110, Витамин С-14, Витамин Е-2, Кальций-227, Фосфор-437, Магний-118, Железо-9, Эн. ценность-584, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-82
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-437, Витамин С-46, Витамин Е-14, Кальций-1 247, Фосфор-1 954, Магний-426, Железо-27, Эн. ценность-3 327, Белки-137, Жиры-110, Углеводы-454

Директор

Петрунина А.Г.

Диетолог

Юрченко В.В.