

## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
202	Каша рисовая молочная жидкая	Витамин А-38, Витамин С-1, Кальций-115, Фосфор-125, Магний-28, Эн. ценность-209, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31
25	Изюм (порциями)	Кальций-14, Фосфор-22, Магний-7, Железо-1, Эн. ценность-47, Углеводы-11
49	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	Витамин А-68, Витамин Е-1, Кальций-225, Фосфор-147, Магний-15, Эн. ценность-169, Белки-7, Жиры-10, 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
202	Какао с молоком	Витамин А-20, Витамин С-1, Кальций-123, Фосфор-110, Магний-30, Железо-1, Эн. ценность-106, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Витамин А-126, Витамин С-12, Витамин Е-1, Кальций-501, Фосфор-441, Магний-95, Железо-4, Эн. ценность-669, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-97
<b>Обед</b>		
100	Салат из свежих огурцов с луком (масло)	Витамин С-4, Витамин Е-3, Кальций-19, Фосфор-33, Магний-14, Железо-1, Эн. ценность-68, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
250	Рассольник ленинградский	Витамин С-8, Витамин Е-2, Кальций-19, Фосфор-71, Магний-25, Железо-1, Эн. ценность-106, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13
9	Сметана	Витамин А-9, Кальций-7, Фосфор-5, Магний-1, Эн. ценность-15, Жиры-1
101	Тефтели из говядины (паровые)	Витамин С-1, Кальций-13, Фосфор-114, Магний-15, Железо-2, Эн. ценность-178, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-7
180	Рагу из овощей (1-й вариант)	Витамин А-38, Витамин С-9, Кальций-83, Фосфор-105, Магний-42, Железо-2, Эн. ценность-159, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-18
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)	
<b>Итого за Обед</b>		Витамин А-48, Витамин С-22, Витамин Е-7, Кальций-201, Фосфор-527, Магний-154, Железо-11, Эн. ценность-915, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-121
<b>Полдник</b>		
171	Шарлотка с яблоками	Витамин А-59, Витамин С-3, Витамин Е-1, Кальций-48, Фосфор-66, Магний-14, Железо-2, Эн. ценность-244, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-36
183	Кисломолочный напиток	Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-220, Фосфор-165, Магний-25, Эн. ценность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Витамин А-96, Витамин С-4, Витамин Е-1, Кальций-268, Фосфор-231, Магний-39, Железо-2, Эн. ценность-336, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-43
<b>Ужин</b>		
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
100	Рыба, запеченная в омлете (горбуша)	Витамин А-89, Витамин С-1, Витамин Е-2, Кальций-48, Фосфор-170, Магний-23, Железо-1, Эн. ценность-167, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-4
181	Сложный гарнир: Пюре картофельное и кукуруза (конс)	Витамин А-35, Витамин С-15, Кальций-31, Фосфор-48, Магний-15, Железо-2, Эн. ценность-115, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-7
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
202	Чай с сахаром	Кальций-10, Фосфор-15, Магний-8, Железо-2, Эн. ценность-59, Углеводы-14
<b>Итого за Ужин</b>		Витамин А-124, Витамин С-20, Витамин Е-2, Кальций-121, Фосфор-307, Магний-72, Железо-9, Эн. ценность-534, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-67
<b>2-й ужин</b>		
203	Молоко пастеризованное	Витамин А-41, Витамин С-3, Кальций-244, Фосфор-183, Магний-28, Эн. ценность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10
10	Печенье	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-42, Витамин С-3, Кальций-247, Фосфор-192, Магний-30, Эн. ценность-162, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-17
<b>Итого за день</b>		Витамин А-436, Витамин С-61, Витамин Е-11, Кальций-1338, Фосфор-1698, Магний-390, Железо-26, Эн. ценность-2616, Белки-102, Жиры-90, Углеводы-345



Петриша А.В.

Юрченко В.В.

## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
209	Пудинг творожный запеченный (9%) (200 г)	Витамин А-41, Витамин Е-1, Кальций-306, Фосфор-438, Магний-51, Железо-2, Эн. ценность-452, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-41
51	Соус молочный сладкий	Витамин А-15, Кальций-42, Фосфор-32, Магний-5, Эн. ценность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
41	Хлеб пшеничный формовой (40 г)	Кальций-8, Фосфор-27, Магний-6, Эн. ценность-96, Белки-3, Углеводы-20
100	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
201	Чай с молоком	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-66, Витамин С-10, Витамин Е-1, Кальций-436, Фосфор-562, Магний-86, Железо-6, Эн. ценность-725, Белки-38, Жиры-23, Углеводы-91
<u>Обед</u>		
100	Салат из свёклы с сухофруктами (чернослив, масло)	Витамин С-5, Витамин Е-3, Кальций-36, Фосфор-40, Магний-26, Железо-1, Эн. ценность-106, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11
251	Суп картофельный с бобовыми	Витамин А-18, Витамин С-5, Кальций-22, Фосфор-59, Магний-22, Железо-1, Эн. ценность-71, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
100	Оладьи из печени по-купецки	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
186	Макаронные отварные с овощами	Витамин А-31, Витамин С-3, Витамин Е-1, Кальций-20, Фосфор-65, Магний-19, Железо-1, Эн. ценность-195, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-33
92	Хлеб пшеничный формовой (90 г)	Витамин Е-1, Кальций-18, Фосфор-59, Магний-13, Железо-1, Эн. ценность-216, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-45
90	Хлеб ржанно-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 яблок с лимоном	Витамин С-3, Кальций-14, Фосфор-8, Магний-6, Железо-1, Эн. ценность-60, Углеводы-14
<b>Итого за Обед</b>		Витамин А-6 431, Витамин С-23, Витамин Е-8, Кальций-173, Фосфор-630, Магний-150, Железо-14, Эн. ценность-999, Белки-40, Жиры-20, Углеводы-161
<u>Полдник</u>		
172	Шарлотка с яблоками	Витамин А-59, Витамин С-3, Витамин Е-1, Кальций-49, Фосфор-67, Магний-14, Железо-2, Эн. ценность-246, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-37
53	Повидло (порциями)	Кальций-7, Фосфор-4, Магний-3, Железо-1, Эн. ценность-139, Углеводы-34
202	Напиток из цикория с молоком	Витамин А-29, Витамин С-1, Кальций-168, Фосфор-125, Магний-27, Эн. ценность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18
<b>Итого за Полдник</b>		Витамин А-88, Витамин С-4, Витамин Е-1, Кальций-224, Фосфор-196, Магний-44, Железо-3, Эн. ценность-520, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-89
<u>Ужин</u>		
121	Котлеты из птицы припущенные (кура)	Витамин А-143, Витамин С-4, Витамин Е-2, Кальций-75, Фосфор-358, Магний-43, Железо-3, Эн. ценность-345, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-13
183	Капуста тушеная	Витамин А-31, Витамин С-22, Кальций-101, Фосфор-74, Магний-37, Железо-1, Эн. ценность-126, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14
52	Соус томатный (50 г)	Витамин А-10, Витамин С-1, Кальций-4, Фосфор-7, Магний-3, Эн. ценность-27, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
20	Хлеб пшеничный формовой (20 г)	Кальций-4, Фосфор-13, Магний-3, Эн. ценность-47, Белки-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржанно-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
<b>Итого за Ужин</b>		Витамин А-184, Витамин С-31, Витамин Е-2, Кальций-212, Фосфор-513, Магний-109, Железо-8, Эн. ценность-691, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-71
<u>2-й ужин</u>		
183	Кисломолочный напиток	Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-220, Фосфор-165, Магний-25, Эн. ценность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
23	Батон	Кальций-5, Фосфор-15, Магний-3, Эн. ценность-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
<b>Итого за 2-й ужин</b>		Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-225, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-19
<b>Итого за день</b>		Витамин А-6 806, Витамин С-69, Витамин Е-12, Кальций-1 270, Фосфор-2 081, Магний-417, Железо-31, Эн. ценность-3 087, Белки-129, Жиры-93, Углеводы-431

Директор

Юриенко В.В.



## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
201	Каша пшеничная жидкая	Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-119, Фосфор-167, Магний-44, Железо-1, Эн. ценность-239, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35
25	Курага (порциями)	Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-27, Фосфор-24, Магний-18, Железо-1. Эн. ценность-38. Белки-1. Углеводы-9
35	Сыр полутвердый (порциями) (35 г)	Витамин А-73, Кальций-349, Фосфор-210, Магний-19, Эн. ценность-120, Белки-9, Жиры-9
61	Хлеб пшеничный формовой (60 г)	Витамин Е-1, Кальций-12, Фосфор-40, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-143, 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 лимоном	Витамин С-1, Кальций-13, Фосфор-17, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-60, Белки-1, Углеводы-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Витамин А-110, Витамин С-13, Витамин Е-2, Кальций-536, Фосфор-469, Магний-107, Железо-7, Эн. ценность-644, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-98
<b>Обед</b>		
100	Салат из моркови с зеленым горошком (масло)	Витамин С-2, Витамин Е-3, Кальций-23, Фосфор-51, Магний-28, Железо-1, Эн. ценность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6
254	Борщ с фасолью и картофелем	Витамин С-4, Витамин Е-2, Кальций-46, Фосфор-96, Магний-33, Железо-2, Эн. ценность-102, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
9	Сметана	Витамин А-9, Кальций-7, Фосфор-5, Магний-1, Эн. ценность-15, Жиры-1
121	Гуляш из говядины	Витамин А-31, Витамин Е-1, Кальций-18, Фосфор-197, Магний-27, Железо-3, Эн. ценность-310, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-4
180	Рагу из овощей с кабачками	Витамин А-32, Витамин С-9, Кальций-96, Фосфор-108, Магний-39, Железо-1, Эн. ценность-133, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16
91	Хлеб пшеничный формовой (90 г)	Витамин Е-1, Кальций-18, Фосфор-59, Магний-13, Железо-1, Эн. ценность-213, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-45
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)	Кальций-16, Фосфор-24, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-107, Белки-1, Углеводы-26
<b>Итого за Обед</b>		Витамин А-73, Витамин С-15, Витамин Е-8, Кальций-266, Фосфор-681, Магний-193, Железо-13, Эн. ценность-1 144, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-144
<b>Полдник</b>		
102	Ватрушки с повидлом	Витамин А-16, Витамин Е-1, Кальций-18, Фосфор-47, Магний-11, Железо-1, Эн. ценность-284, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-59
183	Кисломолочный напиток	Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-220, Фосфор-165, Магний-25, Эн. ценность-92, 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
<b>Итого за Полдник</b>		Витамин А-53, Витамин С-11, Витамин Е-1, Кальций-254, Фосфор-223, Магний-45, Железо-3, Эн. ценность-420, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-76
<b>Ужин</b>		
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
121	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	Витамин А-22, Витамин Е-1, Кальций-77, Фосфор-238, Магний-52, Железо-1, Эн. ценность-133, Белки-16, Жиры-2, Углеводы-12
180	Пюре картофельное	Витамин А-36, Витамин С-4, Кальций-45, Фосфор-89, Магний-28, Железо-1, Эн. ценность-127, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10
31	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	Витамин А-12, Кальций-35, Фосфор-26, Магний-4, Эн. ценность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
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	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Кальций-4, Фосфор-7, Эн. ценность-66, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		Витамин А-70, Витамин С-8, Витамин Е-1, Кальций-193, Фосфор-434, Магний-110, Железо-6, Эн. ценность-550, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-83
<b>2-й ужин</b>		
201	Молоко пастеризованное	Витамин А-40, Витамин С-3, Кальций-241, Фосфор-181, Магний-28, Эн. ценность-119, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
<b>Итого за 2-й ужин</b>		Витамин А-1, Кальций-3, Фосфор-9, Магний-2, Эн. ценность-42, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-7
<b>Итого за день</b>		Витамин А-347, Витамин С-50, Витамин Е-12, Кальций-1 493, Фосфор-1 997, Магний-485, Железо-29, Эн. ценность-2 919, Белки-118, Жиры-85, Углеводы-417

Директор: \_\_\_\_\_  
Юрченко В.В.



## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
202	Омлет натуральный	Витамин А-386, Витамин С-1, Витамин Е-2, Кальций-157, Фосфор-302, Магний-24, Железо-3, Эн. ценность-328, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-4
50	Помидоры свежие (порциями)	Витамин С-11, Кальций-7, Фосфор-13, Магний-10, Железо-1, Эн. ценность-11, Белки-1, Углеводы-2
36	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	Витамин А-62, Витамин Е-1, Кальций-7, Фосфор-19, Магний-3, Эн. ценность-156, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-11
62	Хлеб пшеничный формовой (60 г)	Витамин Е-1, Кальций-12, Фосфор-40, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-146, 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
202	Кофейный напиток с молоком	Витамин А-20, Витамин С-1, Кальций-118, Фосфор-85, Магний-13, Эн. ценность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		
Витамин А-468, Витамин С-23, Витамин Е-4, Кальций-317, Фосфор-470, Магний-67, Железо-7, Эн. ценность-793, Белки-28, Жиры-43, Углеводы-73		
<u>Обед</u>		
100	Салат из капусты белокочанной (заправка)	Витамин С-19, Витамин Е-1, Кальций-44, Фосфор-31, Магний-17, Железо-1, Эн. ценность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
250	Суп картофельный с фрикадельками (говядина бк)	Витамин А-8, Витамин С-7, Витамин Е-1, Кальций-25, Фосфор-128, Магний-32, Железо-2, Эн. ценность-156, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-10
120	Рыба припущенная	Витамин А-108, Витамин С-3, Витамин Е-1, Кальций-43, Фосфор-219, Магний-59, Железо-1, Эн. ценность-137, Белки-24, Жиры-4, Углеводы-1
184	Картофель, тушеный с луком и томатом	Витамин С-9, Витамин Е-2, Кальций-32, Фосфор-125, Магний-53, Железо-2, Эн. ценность-169, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
93	Хлеб пшеничный формовой (90 г)	Витамин Е-1, Кальций-19, Фосфор-60, Магний-13, Железо-1, Эн. ценность-218, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46
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 апельсинов с яблоками	Витамин С-9, Кальций-19, Фосфор-12, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-66, Белки-1, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		
Витамин А-117, Витамин С-47, Витамин Е-7, Кальций-224, Фосфор-716, Магний-226, Железо-12, Эн. ценность-993, Белки-56, Жиры-21, Углеводы-144		
<u>Полдник</u>		
172	Запеканка из творога (9%) (150 г)	Витамин А-39, Витамин Е-1, Кальций-268, Фосфор-266, Магний-39, Железо-1, Эн. ценность-390, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-26
51	Молоко сгущенное	Витамин А-21, Витамин С-1, Кальций-157, Фосфор-112, Магний-17, Эн. ценность-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		
Витамин А-60, Витамин С-5, Витамин Е-1, Кальций-439, Фосфор-492, Магний-64, Железо-4, Эн. ценность-644, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-74		
<u>Ужин</u>		
100	Огурцы соленые (порциями)	Витамин С-3, Кальций-23, Фосфор-24, Магний-14, Железо-1, Эн. ценность-11, Белки-1, Углеводы-2
100	Печень говяжья по-строгановски	Витамин А-4 904, Витамин С-4, Витамин Е-2, Кальций-27, Фосфор-274, Магний-18, Железо-7, Эн. ценность-193, Белки-20, Жиры-9, Углеводы-8
181	Каша гречневая рассыпчатая	Витамин А-28, Витамин Е-1, Кальций-19, Фосфор-244, Магний-163, Железо-5, Эн. ценность-293, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
21	Хлеб пшеничный формовой (20 г)	Кальций-4, Фосфор-14, Магний-3, Эн. ценность-49, 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
202	Чай с сахаром	Кальций-10, Фосфор-15, Магний-8, Железо-2, Эн. ценность-59, Углеводы-14
<b>Итого за Ужин</b>		
Витамин А-4 932, Витамин С-7, Витамин Е-3, Кальций-97, Фосфор-618, Магний-221, Железо-16, Эн. ценность-664, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-91		
<u>2-й ужин</u>		
183	Кисломолочный напиток	Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-220, Фосфор-165, Магний-25, Эн. ценность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
20	Батон	Кальций-4, Фосфор-13, Магний-3, Эн. ценность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
<b>Итого за 2-й ужин</b>		
Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-224, Фосфор-178, Магний-28, Эн. ценность-144, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17		
<b>Итого за день</b>		
Витамин А-5 614, Витамин С-83, Витамин Е-15, Кальций-1 301, Фосфор-2 474, Магний-606, Железо-39, Эн. ценность-3 238, Белки-158, Жиры-111, Углеводы-399		

Директора \_\_\_\_\_ Юрчица В.В.



## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
201	Каша манная молочная жидкая	Витамин А-38, Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-123, Фосфор-107, Магний-19, Эн. ценность-209, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30
25	Изюм (порциями)	Кальций-14, Фосфор-22, Магний-7, Железо-1, Эн. ценность-47, Углеводы-11
46	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	Витамин А-64, Кальций-212, Фосфор-138, Магний-14, Эн. ценность-158, Белки-7, Жиры-10, 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
201	Какао с молоком	Витамин А-20, Витамин С-1, Кальций-123, Фосфор-110, Магний-30, Железо-1, Эн. ценность-106, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Витамин А-122, Витамин С-12, Витамин Е-1, Кальций-496, Фосфор-414, Магний-85, Железо-4, Эн. ценность-658, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-96
<b>Обед</b>		
100	Салат витаминный (заправка)	Витамин С-13, Витамин Е-2, Кальций-35, Фосфор-32, Магний-20, Железо-1, Эн. ценность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
250	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	Витамин А-30, Витамин С-8, Витамин Е-1, Кальций-35, Фосфор-140, Магний-35, Железо-1, Эн. ценность-151, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-11
121	Птица в соусе с томатом (кура)	Витамин А-111, Витамин С-4, Витамин Е-1, Кальций-42, Фосфор-219, Магний-31, Железо-2, Эн. ценность-177, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3
181	Пюре картофельное	Витамин А-36, Витамин С-4, Кальций-45, Фосфор-89, Магний-28, Железо-1, Эн. ценность-128, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10
91	Хлеб пшеничный формовой (90 г)	Витамин Е-1, Кальций-18, Фосфор-59, Магний-13, Железо-1, Эн. ценность-213, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-45
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 (курага)	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-178, Витамин С-29, Витамин Е-7, Кальций-248, Фосфор-707, Магний-191, Железо-11, Эн. ценность-984, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-130
<b>Полдник</b>		
75	Вафли	Витамин А-5, Витамин Е-4, Кальций-6, Фосфор-32, Магний-4, Эн. ценность-406, Белки-3, Жиры-23, Углеводы-47
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
100	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
<b>Итого за Полдник</b>		Витамин А-5, Витамин С-14, Витамин Е-4, Кальций-36, Фосфор-57, Магний-21, Железо-5, Эн. ценность-537, Белки-4, Жиры-23, Углеводы-77
<b>Ужин</b>		
100	Салат из свежих помидоров (масло)	Витамин С-21, Витамин Е-3, Кальций-14, Фосфор-25, Магний-19, Железо-1, Эн. ценность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
102	Котлеты из говядины	Витамин А-4, Витамин Е-1, Кальций-54, Фосфор-175, Магний-26, Железо-3, Эн. ценность-252, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-16
182	Рагу из овощей (2-й вариант)	Витамин А-5, Витамин С-11, Витамин Е-2, Кальций-58, Фосфор-86, Магний-40, Железо-2, Эн. ценность-151, 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
202	Чай с молоком	Витамин А-10, Кальций-65, Фосфор-55, Магний-15, Железо-2, Эн. ценность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
<b>Итого за Ужин</b>		Витамин А-19, Витамин С-32, Витамин Е-6, Кальций-209, Фосфор-401, Магний-118, Железо-9, Эн. ценность-671, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-75
<b>2-й ужин</b>		
183	Кисломолочный напиток	Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-220, Фосфор-165, Магний-25, Эн. ценность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
20	Батон	Кальций-4, Фосфор-13, Магний-3, Эн. ценность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
<b>Итого за 2-й ужин</b>		Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-224, Фосфор-178, Магний-28, Эн. ценность-144, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17
<b>Итого за день</b>		Витамин А-361, Витамин С-86, Витамин Е-18, Кальций-1213, Фосфор-1757, Магний-443, Железо-29, Эн. ценность-2994, Белки-103, Жиры-110, Углеводы-395



Директор

Куртешо В.В.

## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
314	Суп молочный с макаронными изделиями	Витамин А-73, Витамин С-1, Кальций-256, Фосфор-218, Магний-32, Железо-1, Эн. ценность-264, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-31
39	Яйцо вареное	Витамин А-98, Кальций-21, Фосфор-75, Магний-5, Железо-1, Эн. ценность-61, Белки-5, Жиры-4
69	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	Витамин А-31, Витамин Е-1, Кальций-12, Фосфор-25, Магний-6, Железо-1, Эн. ценность-215, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-37
62	Хлеб пшеничный формовой (60 г)	Витамин Е-1, Кальций-12, Фосфор-40, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-146, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
210	Напиток из цикория с молоком	Витамин А-30, Витамин С-1, Кальций-174, Фосфор-130, Магний-28, Эн. ценность-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		Витамин А-232, Витамин С-2, Витамин Е-2, Кальций-475, Фосфор-488, Магний-79, Железо-4, Эн. ценность-827, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-117
<b><u>Обед</u></b>		
147	Сельдь с луком	Витамин А-15, Витамин С-4, Витамин Е-4, Кальций-77, Фосфор-235, Магний-38, Железо-1, Эн. ценность-198, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-5
251	Щи из свежей капусты с картофелем	Витамин С-8, Витамин Е-2, Кальций-27, Фосфор-36, Магний-16, Железо-1, Эн. ценность-62, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4
10	Сметана	Витамин А-10, Кальций-8, Фосфор-5, Магний-1, Эн. ценность-16, Жиры-2
287	Жаркое по-домашнему	Витамин А-34, Витамин С-22, Витамин Е-1, Кальций-47, Фосфор-366, Магний-85, Железо-5, Эн. ценность-487, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-37
93	Хлеб пшеничный формовой (90 г)	Витамин Е-1, Кальций-19, Фосфор-60, Магний-13, Железо-1, Эн. ценность-218, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46
94	Хлеб ржано-пшеничный (90 г)	Витамин А-1, Витамин Е-1, Кальций-44, Фосфор-147, Магний-46, Железо-4, Эн. ценность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37
199	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	Кальций-16, Фосфор-24, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-106, Углеводы-26
<b>Итого за Обед</b>		Витамин А-60, Витамин С-34, Витамин Е-9, Кальций-238, Фосфор-873, Магний-207, Железо-13, Эн. ценность-1 273, Белки-57, Жиры-48, Углеводы-155
<b><u>Полдник</u></b>		
101	Булочка домашняя	Витамин А-65, Витамин Е-1, Кальций-16, Фосфор-52, Магний-10, Железо-1, Эн. ценность-218, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-47
200	Кисломолочный напиток	Витамин А-40, Витамин С-1, Кальций-240, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
101	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
<b>Итого за Полдник</b>		Витамин А-105, Витамин С-11, Витамин Е-1, Кальций-272, Фосфор-243, Магний-47, Железо-3, Эн. ценность-462, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-65
<b><u>Ужин</u></b>		
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
123	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша)	Витамин А-17, Витамин С-2, Витамин Е-3, Кальций-27, Фосфор-144, Магний-25, Железо-1, Эн. ценность-139, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-6
182	Рис отварной	Витамин А-33, Кальций-21, Фосфор-101, Магний-33, Эн. ценность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47
21	Хлеб пшеничный формовой (20 г)	Кальций-4, Фосфор-14, Магний-3, Эн. ценность-49, Белки-2, Углеводы-10
32	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	Кальций-15, Фосфор-50, Магний-16, Железо-1, Эн. ценность-63, Белки-2, Углеводы-13
205	Чай с лимоном	Витамин С-1, Кальций-13, Фосфор-17, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-62, Белки-1, Углеводы-15
<b>Итого за Ужин</b>		Витамин А-50, Витамин С-7, Витамин Е-3, Кальций-94, Фосфор-340, Магний-94, Железо-7, Эн. ценность-666, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-111
<b><u>2-й ужин</u></b>		
215	Молоко пастеризованное	Витамин А-43, Витамин С-3, Кальций-258, Фосфор-194, Магний-30, Эн. ценность-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10
10	Печенье	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-44, Витамин С-3, Кальций-261, Фосфор-203, Магний-32, Эн. ценность-169, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-17
<b>Итого за день</b>		Витамин А-491, Витамин С-57, Витамин Е-15, Кальций-1 340, Фосфор-2 147, Магний-459, Железо-27, Эн. ценность-3 397, Белки-129, Жиры-113, Углеводы-465



Директор: \_\_\_\_\_  
 Куркина В.В.

## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
216	Каша пшеничная молочная жидкая	Витамин А-61, Витамин С-2, Витамин Е-1, Кальций-260, Фосфор-285, Магний-53, Железо-2, Эн. ценность-307, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-43
25	Курага (порциями)	Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-27, Фосфор-24, Магний-18, Железо-1, Эн. ценность-38, Белки-1, Углеводы-9
38	Сыр полутвердый (порциями) (40 г)	Витамин А-80, Кальций-379, Фосфор-228, Магний-21, Эн. ценность-131, Белки-10, Жиры-10
67	Хлеб пшеничный формовой (60 г)	Витамин Е-1, Кальций-13, Фосфор-44, Магний-9, Железо-1, Эн. ценность-157, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
209	Чай с молоком	Витамин А-10, Кальций-67, Фосфор-56, Магний-16, Железо-2, Эн. ценность-91, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
101	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Витамин А-151, Витамин С-13, Витамин Е-3, Кальций-762, Фосфор-648, Магний-126, Железо-8, Эн. ценность-768, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-112
<b>Обед</b>		
100	Салат из свежих огурцов с луком (масло)	Витамин С-4, Витамин Е-3, Кальций-19, Фосфор-33, Магний-14, Железо-1, Эн. ценность-68, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
252	Свекольник	Витамин С-8, Витамин Е-2, Кальций-37, Фосфор-61, Магний-28, Железо-1, Эн. ценность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
15	Сметана	Витамин А-14, Кальций-11, Фосфор-8, Магний-2, Эн. ценность-24, Жиры-2, Углеводы-1
120	Рыба припущенная	Витамины А-108, Витамин С-3, Витамин Е-1, Кальций-43, Фосфор-219, Магний-59, Железо-1, Эн. ценность-137, Белки-24, Жиры-4, Углеводы-1
192	Капуста тушеная	Витамин А-33, Витамин С-23, Кальций-106, Фосфор-78, Магний-38, Железо-1, Эн. ценность-132, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-15
101	Хлеб пшеничный формовой (90 г)	Витамин Е-1, Кальций-20, Фосфор-65, Магний-15, Железо-1, Эн. ценность-237, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-50
94	Хлеб ржано-пшеничный (90 г)	Витамин А-1, Витамин Е-1, Кальций-44, Фосфор-147, Магний-46, Железо-4, Эн. ценность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37
200	Компот из ягод замороженных (брусника)	Витамин С-1, Кальций-5, Фосфор-3, Магний-1, Эн. ценность-63, Углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		Витамин А-156, Витамин С-39, Витамин Е-8, Кальций-285, Фосфор-614, Магний-203, Железо-9, Эн. ценность-941, Белки-45, Жиры-26, Углеводы-132
<b>Полдник</b>		
163	Сырники из творога запеченные (9%)	Витамин А-45, Витамин Е-1, Кальций-159, Фосфор-227, Магний-23, Железо-1, Эн. ценность-198, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-19
57	Молоко сгущенное	Витамин А-24, Витамин С-1, Кальций-176, Фосфор-125, Магний-19, Эн. ценность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
203	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Кальций-4, Фосфор-7, Эн. ценность-67, Углеводы-17
<b>Итого за Полдник</b>		Витамин А-69, Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-339, Фосфор-359, Магний-42, Железо-1, Эн. ценность-452, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-68
<b>Ужин</b>		
108	Помидоры (консерв.) порциями	Витамин С-15, Витамин Е-1, Кальций-11, Фосфор-38, Магний-16, Железо-1, Эн. ценность-21, Белки-1, Углеводы-4
107	Тефтели из говядины в молочном соусе	Витамин А-28, Витамин С-1, Кальций-46, Фосфор-119, Магний-16, Железо-2, Эн. ценность-186, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7
181	Картофель отварной	Витамин А-33, Витамин С-24, Кальций-20, Фосфор-93, Магний-34, Железо-1, Эн. ценность-158, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
23	Хлеб пшеничный формовой (20 г)	Кальций-5, Фосфор-15, Магний-3, Эн. ценность-54, Белки-2, Углеводы-11
32	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	Кальций-15, Фосфор-50, Магний-16, Железо-1, Эн. ценность-63, Белки-2, Углеводы-13
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
<b>Итого за Ужин</b>		Витамин А-61, Витамин С-44, Витамин Е-1, Кальций-111, Фосфор-329, Магний-93, Железо-8, Эн. ценность-569, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-74
<b>2-й ужин</b>		
200	Кисло-молочный напиток	Витамин А-40, Витамин С-1, Кальций-240, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
<b>Итого за 2-й ужин</b>		Витамин Е-1, Кальций-7, Фосфор-23, Магний-5, Эн. ценность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за день</b>		Витамин А-477, Витамин С-98, Витамин Е-14, Кальций-1744, Фосфор-2153, Магний-497, Железо-26, Эн. ценность-2921, Белки-127, Жиры-85, Углеводы-412



Директор

Юрченко В.В.

## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
205	Омлет с зеленым горошком	Витамин А-274, Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-149, Фосфор-248, Магний-28, Железо-2, Эн. ценность-272, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-6
39	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	Витамин А-67, Витамин Е-1, Кальций-8, Фосфор-20, Магний-3, Эн. ценность-169, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-12
61	Хлеб пшеничный формовой (60 г)	Витамин Е-1, Кальций-12, Фосфор-40, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-143, 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
204	Кофейный напиток с молоком	Витамин А-20, Витамин С-1, Кальций-119, Фосфор-86, Магний-13, Эн. ценность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Витамин А-361, Витамин С-12, Витамин Е-3, Кальций-304, Фосфор-405, Магний-61, Железо-5, Эн. ценность-737, Белки-24, Жиры-38, Углеводы-75
<b>Обед</b>		
100	Салат из свёклы с сыром и чесноком (масло)	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
251	Суп из овощей	Витамин С-7, Витамин Е-2, Кальций-23, Фосфор-45, Магний-18, Железо-1, Эн. ценность-74, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
10	Сметана	Витамин А-10, Кальций-8, Фосфор-5, Магний-1, Эн. ценность-16, Жиры-2
100	Птица отварная (кура)	Витамин А-132, Витамин С-4, Витамин Е-1, Кальций-33, Фосфор-313, Магний-35, Железо-3, Эн. ценность-174, Белки-16, Жиры-12
181	Картофель отварной	Витамин А-33, Витамин С-24, Кальций-20, Фосфор-93, Магний-34, Железо-1, Эн. ценность-158, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
92	Хлеб пшеничный формовой (90 г)	Витамин Е-1, Кальций-18, Фосфор-59, Магний-13, Железо-1, Эн. ценность-216, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-45
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 смеси сухофруктов	Кальций-20, Фосфор-19, Магний-14, Железо-1, Эн. ценность-84, Белки-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Витамин А-216, Витамин С-40, Витамин Е-8, Кальций-331, Фосфор-785, Магний-181, Железо-12, Эн. ценность-1 041, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-133
<b>Полдник</b>		
172	Шарлотка с яблоками	Витамин А-59, Витамин С-3, Витамин Е-1, Кальций-49, Фосфор-67, Магний-14, Железо-2, Эн. ценность-246, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-37
50	Повидло (порциями)	Кальций-7, Фосфор-4, Магний-3, Железо-1, Эн. ценность-131, Углеводы-33
183	Кисломолочный напиток	Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-220, Фосфор-165, Магний-25, Эн. ценность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Витамин А-96, Витамин С-4, Витамин Е-1, Кальций-276, Фосфор-236, Магний-42, Железо-3, Эн. ценность-469, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-77
<b>Ужин</b>		
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
301	Макаронник с печеню	Витамин А-5 125, Витамин С-13, Витамин Е-3, Кальций-67, Фосфор-397, Магний-38, Железо-9, Эн. ценность-503, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-69
28	Соус томатный (30 г)	Витамин А-6, Кальций-2, Фосфор-4, Магний-2, Эн. ценность-15, Жиры-1, Углеводы-1
21	Хлеб пшеничный формовой (20 г)	Кальций-4, Фосфор-14, Магний-3, Эн. ценность-49, 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
204	Чай с сахаром	Кальций-10, Фосфор-15, Магний-8, Железо-2, Эн. ценность-59, Углеводы-14
<b>Итого за Ужин</b>		Витамин А-5 131, Витамин С-17, Витамин Е-3, Кальций-111, Фосфор-491, Магний-74, Железо-15, Эн. ценность-772, Белки-35, Жиры-13, Углеводы-126
<b>2-й ужин</b>		
208	Молоко пастеризованное	Витамин А-42, Витамин С-3, Кальций-250, Фосфор-187, Магний-29, Эн. ценность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10
10	Печенье	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-43, Витамин С-3, Кальций-253, Фосфор-196, Магний-31, Эн. ценность-165, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-17
<b>Итого за день</b>		Витамин А-5 847, Витамин С-76, Витамин Е-15, Кальций-1 275, Фосфор-2 113, Магний-389, Железо-35, Эн. ценность-3 184, Белки-118, Жиры-112, Углеводы-428



Инициалы

Юрченко В.В.

## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
206	Каша "Дружба"	Витамин А-40, Витамин С-1, Кальций-123, Фосфор-132, Магний-31, Эн. ценность-202, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-28
25	Изюм (порциями)	Кальций-14, Фосфор-22, Магний-7, Железо-1, Эн. ценность-47, Углеводы-11
48	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	Витамин А-66, Витамин Е-1, Кальций-221, Фосфор-144, Магний-15, Эн. ценность-165, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11
42	Хлеб пшеничный формовой (40 г)	Кальций-8, Фосфор-27, Магний-6, Эн. ценность-99, Белки-3, Углеводы-21
100	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
205	Какао с молоком	Витамин А-21, Витамин С-1, Кальций-125, Фосфор-112, Магний-31, Железо-1, Эн. ценность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Витамин А-127, Витамин С-12, Витамин Е-1, Кальций-507, Фосфор-448, Магний-99, Железо-4, Эн. ценность-665, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-95
<u>Обед</u>		
100	Винегрет овощной (масло)	Витамин С-6, Витамин Е-3, Кальций-23, Фосфор-42, Магний-18, Железо-1, Эн. ценность-88, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7
250	Суп картофельный с бобовыми	Витамин А-18, Витамин С-5, Кальций-22, Фосфор-59, Магний-22, Железо-1, Эн. ценность-71, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
280	Бигус	Витамин С-22, Витамин Е-1, Кальций-119, Фосфор-291, Магний-56, Железо-5, Эн. ценность-321, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-7
93	Хлеб пшеничный формовой (90 г)	Витамин Е-1, Кальций-19, Фосфор-60, Магний-13, Железо-1, Эн. ценность-218, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46
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 апельсинов с яблоками	Витамин С-9, Кальций-19, Фосфор-12, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-66, Белки-1, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Витамин А-19, Витамин С-42, Витамин Е-6, Кальций-244, Фосфор-605, Магний-161, Железо-13, Эн. ценность-942, Белки-44, Жиры-32, Углеводы-120
<u>Полдник</u>		
158	Пудинг творожный запеченный (9%) (150 г)	Витамин А-31, Витамин Е-1, Кальций-232, Фосфор-331, Магний-39, Железо-2, Эн. ценность-342, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-31
51	Молоко сгущенное	Витамин А-21, Витамин С-1, Кальций-157, Фосфор-112, Магний-17, Эн. ценность-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Витамин А-52, Витамин С-5, Витамин Е-1, Кальций-403, Фосфор-437, Магний-64, Железо-5, Эн. ценность-596, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-79
<u>Ужин</u>		
122	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	Витамин А-22, Витамин Е-1, Кальций-77, Фосфор-240, Магний-53, Железо-1, Эн. ценность-134, Белки-16, Жиры-2, Углеводы-13
182	Пюре картофельное	Витамин А-36, Витамин С-4, Кальций-45, Фосфор-90, Магний-28, Железо-1, Эн. ценность-128, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-11
53	Соус белый основной	Витамин А-10, Кальций-2, Фосфор-3, Эн. ценность-22, Жиры-2, Углеводы-1
21	Хлеб пшеничный формовой (20 г)	Кальций-4, Фосфор-14, Магний-3, Эн. ценность-49, 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
206	Чай с лимоном	Витамин С-1, Кальций-13, Фосфор-18, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-62, Белки-1, Углеводы-15
<b>Итого за Ужин</b>		Витамин А-68, Витамин С-5, Витамин Е-1, Кальций-155, Фосфор-412, Магний-108, Железо-5, Эн. ценность-454, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-62
<u>2-й ужин</u>		
200	Кисломолочный напиток	Витамин А-40, Витамин С-1, Кальций-240, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
22	Батон	Кальций-4, Фосфор-14, Магний-3, Эн. ценность-57, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
<b>Итого за 2-й ужин</b>		Витамин А-40, Витамин С-1, Кальций-244, Фосфор-194, Магний-31, Эн. ценность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-19
<b>Итого за день</b>		Витамин А-306, Витамин С-65, Витамин Е-9, Кальций-1553, Фосфор-2116, Магний-463, Железо-27, Эн. ценность-2814, Белки-126, Жиры-89, Углеводы-375

Петрестра \_\_\_\_\_ Кученко В.В. \_\_\_\_\_



## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	Макаронны отварные с сыром	Витамин А-74, Витамин Е-1, Кальций-224, Фосфор-179, Магний-22, Железо-1, Эн. ценность-280, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-35
47	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	Витамин А-21, Кальций-8, Фосфор-17, Магний-4, Железо-1, Эн. ценность-146, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25
61	Хлеб пшеничный формовой (60 г)	Витамин Е-1, Кальций-12, Фосфор-40, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-143, 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
202	Чай с сахаром	Кальций-10, Фосфор-15, Магний-8, Железо-2, Эн. ценность-59, Углеводы-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Витамин А-95, Витамин С-10, Витамин Е-2, Кальций-270, Фосфор-262, Магний-51, Железо-7, Эн. ценность-672, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-114
<b>Обед</b>		
100	Салат из свежих помидоров с перцем (масло)	Витамин С-52, Витамин Е-3, Кальций-15, Фосфор-27, Магний-16, Железо-1, Эн. ценность-77, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
252	Борщ с капустой и картофелем	Витамин С-8, Витамин Е-2, Кальций-38, Фосфор-49, Магний-24, Железо-1, Эн. ценность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7
10	Сметана	Витамин А-10, Кальций-8, Фосфор-5, Магний-1, Эн. ценность-16, Жиры-2
286	Плов из говядины	Витамин С-1, Витамин Е-6, Кальций-28, Фосфор-306, Магний-62, Железо-3, Эн. ценность-530, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-50
91	Хлеб пшеничный формовой (90 г)	Витамин Е-1, Кальций-18, Фосфор-59, Магний-13, Железо-1, Эн. ценность-213, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-45
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)	
<b>Итого за Обед</b>		Витамин А-11, Витамин С-61, Витамин Е-13, Кальций-149, Фосфор-587, Магний-160, Железо-10, Эн. ценность-1 090, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-142
<b>Полдник</b>		
100	Шанежка с яблоками	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
201	Напиток из цикория с молоком	Витамин А-29, Витамин С-1, Кальций-167, Фосфор-125, Магний-27, Эн. ценность-135, 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
<b>Итого за Полдник</b>		Витамин А-59, Витамин С-12, Витамин Е-1, Кальций-201, Фосфор-176, Магний-46, Железо-4, Эн. ценность-379, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-63
<b>Ужин</b>		
102	Огурцы свежие (порциями)	Витамин С-4, Кальций-18, Фосфор-31, Магний-14, Железо-1, Эн. ценность-11, Белки-1, Углеводы-2
100	Оладьи из печени по-купецки	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
184	Рагу из овощей (2-й вариант)	Витамин А-6, Витамин С-11, Витамин Е-2, Кальций-58, Фосфор-87, Магний-41, Железо-2, Эн. ценность-152, Белки-4, Жиры-7, 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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
<b>Итого за Ужин</b>		Витамин А-6 387, Витамин С-26, Витамин Е-4, Кальций-129, Фосфор-450, Магний-101, Железо-12, Эн. ценность-529, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-76
<b>2-й ужин</b>		
200	Кисломолочный напиток	Витамин А-40, Витамин С-1, Кальций-240, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
22	Батон	Кальций-4, Фосфор-14, Магний-3, Эн. ценность-57, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
<b>Итого за 2-й ужин</b>		Витамин А-40, Витамин С-1, Кальций-244, Фосфор-194, Магний-31, Эн. ценность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-19
<b>Итого за день</b>		Витамин А-6 592, Витамин С-110, Витамин Е-20, Кальций-993, Фосфор-1 669, Магний-389, Железо-33, Эн. ценность-2 827, Белки-102, Жиры-83, Углеводы-414



Петрова И.А. Директор Юришю В.В.

## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
214	Запеканка рисовая с творогом (9%)	Витамин А-48, Витамин Е-1, Кальций-112, Фосфор-230, Магний-43, Железо-1, Эн. ценность-391, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-60
52	Соус молочный сладкий	Витамин А-15, Кальций-43, Фосфор-32, Магний-5, Эн. ценность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
40	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	Витамин А-69, Витамин Е-1, Кальций-8, Фосфор-21, Магний-3, Эн. ценность-174, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-12
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
204	Чай с молоком	Витамин А-10, Кальций-65, Фосфор-55, Магний-15, Железо-2, Эн. ценность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		
		Витамин А-142, Витамин С-10, Витамин Е-3, Кальций-256, Фосфор-388, Магний-83, Железо-6, Эн. ценность-886, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-132
<b>Обед</b>		
100	Салат из свёклы с сыром и чесноком (масло)	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
258	Щи из свежей капусты с картофелем	Витамин С-9, Витамин Е-2, Кальций-28, Фосфор-37, Магний-17, Железо-1, Эн. ценность-64, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4
10	Сметана	Витамин А-10, Кальций-8, Фосфор-5, Магний-1, Эн. ценность-16, Жиры-2
102	Котлеты из говядины	Витамин А-4, Витамин Е-1, Кальций-54, Фосфор-175, Магний-26, Железо-3, Эн. ценность-252, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-16
180	Каша гречневая рассыпчатая	Витамин А-28, Витамин Е-1, Кальций-19, Фосфор-243, Магний-162, Железо-5, Эн. ценность-291, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
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 (курага)	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-83, Витамин С-14, Витамин Е-10, Кальций-367, Фосфор-796, Магний-305, Железо-16, Эн. ценность-1 233, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-171
<b>Полдник</b>		
75	Пряники	Витамин Е-2, Кальций-8, Фосфор-38, Магний-7, Железо-1, Эн. ценность-274, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-56
200	Кисломолочный напиток	Витамин А-40, Витамин С-1, Кальций-240, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
100	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
<b>Итого за Полдник</b>		
		Витамин А-40, Витамин С-11, Витамин Е-2, Кальций-264, Фосфор-229, Магний-44, Железо-3, Эн. ценность-418, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-74
<b>Ужин</b>		
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
122	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	Витамин А-16, Витамин С-2, Витамин Е-1, Кальций-83, Фосфор-203, Магний-451, Эн. ценность-101, Белки-17, Жиры-2, Углеводы-3
180	Картофель отварной	Витамин А-33, Витамин С-24, Кальций-20, Фосфор-92, Магний-34, Железо-1, Эн. ценность-157, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
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
203	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Кальций-4, Фосфор-7, Эн. ценность-67, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		
		Витамин А-49, Витамин С-30, Витамин Е-1, Кальций-139, Фосфор-376, Магний-511, Железо-5, Эн. ценность-518, Белки-27, Жиры-9, Углеводы-81
<b>2-й ужин</b>		
212	Молоко пастеризованное	Витамин А-42, Витамин С-3, Кальций-254, Фосфор-191, Магний-30, Эн. ценность-125, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10
10	Печенье	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-43, Витамин С-3, Кальций-257, Фосфор-200, Магний-32, Эн. ценность-167, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-17
<b>Итого за день</b>		
		Витамин А-257, Витамин С-68, Витамин Е-16, Кальций-1 283, Фосфор-1 989, Магний-975, Железо-30, Эн. ценность-3 222, Белки-117, Жиры-96, Углеводы-475

Двуетра

Юрченко В.В.



## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
205	Омлет натуральный	Витамин А-392, Витамин С-1, Витамин Е-2, Кальций-159, Фосфор-306, Магний-25, Железо-3, Эн. ценность-333, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4
51	Кукуруза отварная (конс)	Витамин А-10, Витамин С-1, Кальций-4, Фосфор-1, Железо-1, Эн. ценность-27, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1
40	Сыр полутвердый (порциями) (40 г)	Витамин А-84, Кальций-399, Фосфор-240, Магний-22, Эн. ценность-138, Белки-11, Жиры-11
61	Хлеб пшеничный формовой (60 г)	Витамин Е-1, Кальций-12, Фосфор-40, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-143, 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
205	Кофейный напиток с молоком	Витамин А-21, Витамин С-1, Кальций-120, Фосфор-86, Магний-13, Эн. ценность-110, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17
<b>Итого за Завтрак</b>		Витамин А-507, Витамин С-13, Витамин Е-3, Кальций-710, Фосфор-684, Магний-77, Железо-7, Эн. ценность-795, Белки-38, Жиры-44, Углеводы-62
<b>Обед</b>		
101	Салат витаминный (масло)	Витамин С-13, Витамин Е-2, Кальций-34, Фосфор-30, Магний-19, Железо-1, Эн. ценность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
251	Суп с крупой и фрикадельками (говядина)	Витамин А-8, Витамин Е-2, Кальций-17, Фосфор-99, Магний-20, Железо-1, Эн. ценность-167, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-10
9	Сметана	Витамин А-9, Кальций-7, Фосфор-5, Магний-1, Эн. ценность-15, Жиры-1
120	Рыба припущенная	Витамин А-108, Витамин С-3, Витамин Е-1, Кальций-43, Фосфор-219, Магний-59, Железо-1, Эн. ценность-137, Белки-24, Жиры-4, Углеводы-1
183	Картофель отварной в молоке	Витамин А-44, Витамин С-22, Кальций-78, Фосфор-134, Магний-39, Железо-1, Эн. ценность-202, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-24
91	Хлеб пшеничный формовой (90 г)	Витамин Е-1, Кальций-18, Фосфор-59, Магний-13, Железо-1, Эн. ценность-213, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-45
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 яблок с лимоном	Витамин С-3, Кальций-14, Фосфор-8, Магний-6, Железо-1, Эн. ценность-60, Углеводы-14
<b>Итого за Обед</b>		Витамин А-170, Витамин С-41, Витамин Е-7, Кальций-253, Фосфор-695, Магний-201, Железо-10, Эн. ценность-1 046, Белки-54, Жиры-31, Углеводы-136
<b>Полдник</b>		
156	Пудинг творожный запеченный (9%) (150 г)	Витамин А-30, Витамин Е-1, Кальций-229, Фосфор-327, Магний-38, Железо-2, Эн. ценность-338, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-31
51	Молоко сгущенное	Витамин А-21, Витамин С-1, Кальций-157, Фосфор-112, Магний-17, Эн. ценность-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
<b>Итого за Полдник</b>		Витамин А-51, Витамин С-5, Витамин Е-1, Кальций-400, Фосфор-453, Магний-63, Железо-5, Эн. ценность-592, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-79
<b>Ужин</b>		
100	Огурцы соленые (порциями)	Витамин С-3, Кальций-23, Фосфор-24, Магний-14, Железо-1, Эн. ценность-11, Белки-1, Углеводы-2
101	Печень говяжья по-строгановски	Витамин А-4 953, Витамин С-4, Витамин Е-2, Кальций-27, Фосфор-277, Магний-18, Железо-7, Эн. ценность-195, Белки-20, Жиры-9, Углеводы-8
186	Каша гречневая вязкая	Витамин А-35, Витамин С-1, Кальций-105, Фосфор-201, Магний-101, Железо-3, Эн. ценность-217, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-29
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
206	Чай с лимоном	Витамин С-1, Кальций-13, Фосфор-18, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-62, Белки-1, Углеводы-15
<b>Итого за Ужин</b>		Витамин А-4 988, Витамин С-9, Витамин Е-2, Кальций-186, Фосфор-580, Магний-160, Железо-14, Эн. ценность-591, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-76
<b>2-й ужин</b>		
200	Кисломолочный напиток	Витамин А-40, Витамин С-1, Кальций-240, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
35	Батон	Витамин Е-1, Кальций-7, Фосфор-23, Магний-5, Эн. ценность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за 2-й ужин</b>		Витамин А-40, Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-247, Фосфор-203, Магний-33, Эн. ценность-191, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-26
<b>Итого за день</b>		Витамин А-5 756, Витамин С-69, Витамин Е-14, Кальций-1 796, Фосфор-2 615, Магний-534, Железо-36, Эн. ценность-3 215, Белки-164, Жиры-115, Углеводы-379



Юрченко В.В.

## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
206	Каша кукурузная молочная жидкая	Витамин А-39, Витамин С-1, Кальций-125, Фосфор-126, Магний-26, Железо-1, Эн. ценность-245, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
25	Куряга (порциями)	Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-27, Фосфор-24, Магний-18, Железо-1, Эн. ценность-38, Белки-1, Углеводы-9
69	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	Витамин А-31, Витамин Е-1, Кальций-12, Фосфор-25, Магний-6, Железо-1, Эн. ценность-215, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-37
62	Хлеб пшеничный формовой (60 г)	Витамин Е-1, Кальций-12, Фосфор-40, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-146, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
101	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
206	Какао с молоком	Витамин А-21, Витамин С-1, Кальций-126, Фосфор-112, Магний-31, Железо-1, Эн. ценность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		
Витамин А-91, Витамин С-13, Витамин Е-3, Кальций-318, Фосфор-338, Магний-98, Железо-7, Эн. ценность-796, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-139		
<b>Обед</b>		
100	Салат картофельный с огурцами солеными	Витамин С-11, Витамин Е-3, Кальций-15, Фосфор-46, Магний-19, Железо-1, Эн. ценность-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
253	Свекольник	Витамин С-8, Витамин Е-2, Кальций-37, Фосфор-62, Магний-28, Железо-1, Эн. ценность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
101	Шницель натуральный рубленый	Витамин А-58, Витамин Е-1, Кальций-37, Фосфор-184, Магний-23, Железо-3, Эн. ценность-333, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-10
193	Капуста тушеная	Витамин А-33, Витамин С-23, Кальций-106, Фосфор-78, Магний-39, Железо-2, Эн. ценность-133, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-15
93	Хлеб пшеничный формовой (90 г)	Витамин Е-1, Кальций-19, Фосфор-60, Магний-13, Железо-1, Эн. ценность-218, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46
94	Хлеб ржано-пшеничный (90 г)	Витамин А-1, Витамин Е-1, Кальций-44, Фосфор-147, Магний-46, Железо-4, Эн. ценность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37
201	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	Кальций-16, Фосфор-24, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-108, Белки-1, Углеводы-26
<b>Итого за Обед</b>		
Витамин А-92, Витамин С-42, Витамин Е-8, Кальций-274, Фосфор-601, Магний-176, Железо-13, Эн. ценность-1 170, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-152		
<b>Полдник</b>		
103	Булочка ванильная	Витамин А-51, Витамин Е-1, Кальций-21, Фосфор-70, Магний-12, Железо-1, Эн. ценность-307, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-50
200	Кисломолочный напиток	Витамин А-40, Витамин С-1, Кальций-240, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
101	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
<b>Итого за Полдник</b>		
Витамин А-91, Витамин С-11, Витамин Е-1, Кальций-277, Фосфор-261, Магний-49, Железо-3, Эн. ценность-451, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-68		
<b>Ужин</b>		
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
121	Кнели из птицы с рисом (кура)	Витамин А-73, Кальций-25, Фосфор-149, Магний-20, Железо-1, Эн. ценность-194, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7
181	Сложный гарнир: Пюре картофельное и икра кабачковая (конс)	Витамин А-18, Витамин С-17, Витамин Е-3, Кальций-60, Фосфор-85, Магний-30, Железо-1, Эн. ценность-186, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-16
21	Хлеб пшеничный формовой (20 г)	Кальций-4, Фосфор-14, Магний-3, Эн. ценность-49, Белки-2, Углеводы-10
32	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	Кальций-15, Фосфор-50, Магний-16, Железо-1, Эн. ценность-63, Белки-2, Углеводы-13
204	Чай с сахаром	Кальций-10, Фосфор-15, Магний-8, Железо-2, Эн. ценность-59, Углеводы-14
<b>Итого за Ужин</b>		
Витамин А-91, Витамин С-21, Витамин Е-3, Кальций-128, Фосфор-327, Магний-85, Железо-8, Эн. ценность-638, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-80		
<b>2-й ужин</b>		
213	Молоко пастеризованное	Витамин А-43, Витамин С-3, Кальций-256, Фосфор-192, Магний-30, Эн. ценность-126, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10
10	Печенье	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-44, Витамин С-3, Кальций-259, Фосфор-201, Магний-32, Эн. ценность-168, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-17		
<b>Итого за день</b>		
Витамин А-409, Витамин С-90, Витамин Е-15, Кальций-1 256, Фосфор-1 728, Магний-440, Железо-31, Эн. ценность-3 223, Белки-104, Жиры-109, Углеводы-456		



Директор \_\_\_\_\_ Юрченко В.В.

## Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
213	<b>Запеканка из творога (9%) (200 г)</b>	Витамин А-48, Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-332, Фосфор-453, Магний-48, Железо-1, Эн. ценность-482, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-32
59	<b>Повидло (порция)</b>	Кальций-8, Фосфор-5, Магний-4, Железо-1, Эн. ценность-155, Углеводы-38
42	<b>Бутерброды с маслом (1-й вариант)</b>	Витамин А-72, Витамин Е-1, Кальций-8, Фосфор-22, Магний-4, Эн. ценность-182, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-13
44	<b>Хлеб пшеничный формовой (40 г)</b>	Кальций-9, Фосфор-29, Магний-7, Эн. ценность-103, Белки-3, Углеводы-22
101	<b>Фрукты свежие</b>	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
210	<b>Напиток из цикория с молоком</b>	Витамин А-30, Витамин С-1, Кальций-174, Фосфор-130, Магний-28, Эн. ценность-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
<b>Итого за Завтрак</b>		
		Витамин А-150, Витамин С-12, Витамин Е-2, Кальций-547, Фосфор-650, Магний-100, Железо-4, Эн. ценность-1 107, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-134
<u>Обед</u>		
100	<b>Салат из свежих помидоров (масло)</b>	Витамин С-21, Витамин Е-3, Кальций-14, Фосфор-25, Магний-19, Железо-1, Эн. ценность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
249	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Витамин А-17, Витамин С-5, Кальций-22, Фосфор-59, Магний-22, Железо-1, Эн. ценность-71, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
137	<b>Гуляш из говядины</b>	Витамин А-36, Витамин Е-1, Кальций-21, Фосфор-223, Магний-31, Железо-4, Эн. ценность-350, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-4
179	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Витамин А-38, Витамин Е-1, Кальций-14, Фосфор-53, Магний-10, Железо-1, Эн. ценность-221, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35
100	<b>Хлеб пшеничный формовой (90 г)</b>	Витамин Е-1, Кальций-20, Фосфор-64, Магний-14, Железо-1, Эн. ценность-234, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-49
94	<b>Хлеб ржано-пшеничный (90 г)</b>	Витамин А-1, Витамин Е-1, Кальций-44, Фосфор-147, Магний-46, Железо-4, Эн. ценность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37
200	<b>Компот из ягод замороженных (брусника)</b>	Витамин С-1, Кальций-5, Фосфор-3, Магний-1, Эн. ценность-63, Углеводы-15
<b>Итого за Обед</b>		
		Витамин А-92, Витамин С-27, Витамин Е-7, Кальций-140, Фосфор-574, Магний-143, Железо-12, Эн. ценность-1 199, Белки-53, Жиры-42, Углеводы-152
<u>Полдник</u>		
170	<b>Манник</b>	Витамин А-98, Витамин Е-1, Кальций-95, Фосфор-136, Магний-19, Железо-1, Эн. ценность-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-53
203	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	Кальций-4, Фосфор-7, Эн. ценность-67, Углеводы-17
101	<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-98, Витамин С-10, Витамин Е-1, Кальций-115, Фосфор-134, Магний-28, Железо-3, Эн. ценность-440, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-80
<u>Ужин</u>		
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
121	<b>Котлеты рыбные любительские (горбуша)</b>	Витамин А-63, Витамин С-1, Витамин Е-2, Кальций-48, Фосфор-206, Магний-35, Железо-1, Эн. ценность-146, Белки-18, Жиры-5, Углеводы-6
179	<b>Рагу из овощей (1-й вариант)</b>	Витамин А-37, Витамин С-9, Кальций-83, Фосфор-104, Магний-42, Железо-1, Эн. ценность-158, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-18
22	<b>Хлеб пшеничный формовой (20 г)</b>	Кальций-4, Фосфор-14, Магний-3, Эн. ценность-52, Белки-2, Углеводы-11
32	<b>Хлеб ржано-пшеничный (30 г)</b>	Кальций-15, Фосфор-50, Магний-16, Железо-1, Эн. ценность-63, Белки-2, Углеводы-13
206	<b>Чай с молоком</b>	Витамин А-10, Кальций-66, Фосфор-56, Магний-15, Железо-2, Эн. ценность-90, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
<b>Итого за Ужин</b>		
		Витамин А-110, Витамин С-14, Витамин Е-2, Кальций-230, Фосфор-444, Магний-119, Железо-8, Эн. ценность-596, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-85
<u>2-й ужин</u>		
200	<b>Кисломолочный напиток</b>	Витамин А-40, Витамин С-1, Кальций-240, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
26	<b>Батон</b>	Кальций-5, Фосфор-17, Магний-4, Эн. ценность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
<b>Итого за 2-й ужин</b>		
		Витамин А-40, Витамин С-1, Кальций-245, Фосфор-197, Магний-32, Эн. ценность-168, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-21
<b>Итого за день</b>		
		Витамин А-490, Витамин С-64, Витамин Е-12, Кальций-1 277, Фосфор-2 019, Магний-422, Железо-27, Эн. ценность-3 510, Белки-144, Жиры-115, Углеводы-472



Центр по развитию образования  
Юрьенко В.В.