

Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
201	Макаронны отварные с сыром	Витамин А-74, Витамин Е-1, Кальций-225, Фосфор-180, Магний-22, Железо-1, Эн. ценность-281, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-35
45	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	Витамин А-20, Кальций-8, Фосфор-16, Магний-4, Железо-1, Эн. ценность-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-24
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
200	Чай с сахаром	Кальций-10, Фосфор-15, Магний-8, Железо-2, Эн. ценность-58, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Витамин А-94, Витамин С-10, Витамин Е-2, Кальций-271, Фосфор-262, Магний-51, Железо-7, Эн. ценность-669, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-113
<u>Обед</u>		
99	Салат из свежих помидоров с перцем (масло)	Витамин С-51, Витамин Е-3, Кальций-15, Фосфор-27, Магний-16, Железо-1, Эн. ценность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
251	Борщ с капустой и картофелем	Витамин С-8, Витамин Е-2, Кальций-38, Фосфор-49, Магний-24, Железо-1, Эн. ценность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7
9	Сметана	Витамин А-9, Кальций-7, Фосфор-5, Магний-1, Эн. ценность-15, Жиры-1
282	Плов из говядины	Витамин С-1, Витамин Е-6, Кальций-27, Фосфор-302, Магний-61, Железо-3, Эн. ценность-523, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-50
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 ягод замороженных (черная смородина)	
Итого за Обед		Витамин А-10, Витамин С-60, Витамин Е-13, Кальций-148, Фосфор-584, Магний-159, Железо-10, Эн. ценность-1 085, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-143
<u>Полдник</u>		
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
205	Напиток из цикория с молоком	Витамин А-29, Витамин С-1, Кальций-170, Фосфор-127, Магний-28, Эн. ценность-137, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
100	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
Итого за Полдник		Витамин А-59, Витамин С-12, Витамин Е-1, Кальций-204, Фосфор-178, Магний-47, Железо-4, Эн. ценность-381, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-64
<u>Ужин</u>		
99	Огурцы свежие (порциями)	Витамин С-3, Кальций-18, Фосфор-30, Магний-14, 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
181	Рагу из овощей (2-й вариант)	Витамин А-5, Витамин С-11, Витамин Е-2, Кальций-57, Фосфор-85, Магний-40, Железо-2, Эн. ценность-150, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-17
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
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Витамин С-4, Кальций-14, Фосфор-14, Магний-8, Железо-3, Эн. ценность-87, Белки-1, Углеводы-20
Итого за Ужин		Витамин А-6 386, Витамин С-25, Витамин Е-4, Кальций-128, Фосфор-448, Магний-100, Железо-11, Эн. ценность-529, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-75
<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
Итого за 2-й ужин		Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-224, Фосфор-178, Магний-28, Эн. ценность-144, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17
Итого за день		Витамин А-6 586, Витамин С-108, Витамин Е-20, Кальций-975, Фосфор-1 650, Магний-385, Железо-32, Эн. ценность-2 808, Белки-101, Жиры-82, Углеводы-412

Директор _____ Петрушин А.Г. Диетсестра _____ Юренко В.В.



Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
204	Запеканка рисовая с творогом (9%)	Витамин А-46, Витамин Е-1, Кальций-107, Фосфор-219, Магний-41, Железо-1, Эн. ценность-372, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-57
52	Соус молочный сладкий	Витамин А-15, Кальций-43, Фосфор-32, Магний-5, Эн. ценность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
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
203	Чай с молоком	Витамин А-10, Кальций-65, Фосфор-55, Магний-15, Железо-2, Эн. ценность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Витамин А-138, Витамин С-10, Витамин Е-3, Кальций-251, Фосфор-377, Магний-81, Железо-6, Эн. ценность-863, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-129
<u>Обед</u>		
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
254	Щи из свежей капусты с картофелем	Витамин С-9, Витамин Е-2, Кальций-27, Фосфор-37, Магний-16, Железо-1, Эн. ценность-63, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4
8	Сметана	Витамин А-8, Кальций-6, Фосфор-4, Магний-1, Эн. ценность-13, Жиры-1
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
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 плодов или ягод сушеных (курага)	Витамин Е-1, Кальций-31, Фосфор-27, Магний-20, Железо-1, Эн. ценность-80, Белки-1, Углеводы-19
Итого за Обед		Витамин А-81, Витамин С-14, Витамин Е-10, Кальций-364, Фосфор-796, Магний-304, Железо-16, Эн. ценность-1 234, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-172
<u>Полдник</u>		
77	Пряники	Витамин Е-2, Кальций-8, Фосфор-39, Магний-7, Железо-1, Эн. ценность-281, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-58
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
Итого за Полдник		Витамин А-37, Витамин С-11, Витамин Е-2, Кальций-244, Фосфор-215, Магний-41, Железо-3, Эн. ценность-417, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-75
<u>Ужин</u>		
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
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
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
Итого за Ужин		Витамин А-49, Витамин С-30, Витамин Е-1, Кальций-139, Фосфор-377, Магний-511, Железо-5, Эн. ценность-518, Белки-27, Жиры-9, Углеводы-81
<u>2-й ужин</u>		
211	Молоко пастеризованное	Витамин А-42, Витамин С-3, Кальций-253, Фосфор-190, Магний-30, Эн. ценность-124, 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
Итого за 2-й ужин		Витамин А-43, Витамин С-3, Кальций-256, Фосфор-199, Магний-32, Эн. ценность-166, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-17
Итого за день		Витамин А-348, Витамин С-68, Витамин Е-16, Кальций-1 254, Фосфор-1 964, Магний-969, Железо-30, Эн. ценность-3 198, Белки-117, Жиры-95, Углеводы-474

Директор _____ Петрушин А.Г. Для Директора _____ Юренко В.В.



Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Омлет натуральный	Витамин А-382, Витамин С-1, Витамин Е-2, Кальций-155, Фосфор-299, Магний-24, Железо-3, Эн. ценность-325, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-4
50	Кукуруза отварная (конс)	Витамин А-10, Витамин С-1, Кальций-4, Фосфор-1, Железо-1, Эн. ценность-26, 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
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
201	Кофейный напиток с молоком	Витамин А-20, Витамин С-1, Кальций-118, Фосфор-84, Магний-13, Эн. ценность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		
Витамин А-496, Витамин С-13, Витамин Е-3, Кальций-704, Фосфор-675, Магний-76, Железо-7, Эн. ценность-787, Белки-37, Жиры-44, Углеводы-61		
<u>Обед</u>		
100	Салат витаминный (масло)	Витамин С-13, Витамин 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)	Витамин А-8, Витамин Е-2, Кальций-17, Фосфор-99, Магний-20, Железо-1, Эн. ценность-166, 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
180	Картофель отварной в молоке	Витамин А-43, Витамин С-22, Кальций-77, Фосфор-132, Магний-38, Железо-1, Эн. ценность-199, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-24
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 яблок с лимоном	Витамин С-3, Кальций-14, Фосфор-8, Магний-6, Железо-1, Эн. ценность-60, Углеводы-14
Итого за Обед		
Витамин А-169, Витамин С-41, Витамин Е-7, Кальций-253, Фосфор-694, Магний-200, Железо-10, Эн. ценность-1046, Белки-54, Жиры-31, Углеводы-137		
<u>Полдник</u>		
157	Пудинг творожный запеченный (9%) (150 г)	Витамин А-31, Витамин Е-1, Кальций-230, Фосфор-329, Магний-39, Железо-2, Эн. ценность-340, 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
Итого за Полдник		
Витамин А-52, Витамин С-5, Витамин Е-1, Кальций-401, Фосфор-455, Магний-64, Железо-5, Эн. ценность-594, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-79		
<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
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
180	Каша гречневая вязкая	Витамин А-34, Витамин С-1, Кальций-102, Фосфор-195, Магний-98, Железо-3, Эн. ценность-210, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-28
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 лимоном	Витамин С-1, Кальций-13, Фосфор-17, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-61, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Ужин		
Витамин А-4 987, Витамин С-9, Витамин Е-2, Кальций-183, Фосфор-574, Магний-157, Железо-14, Эн. ценность-585, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-74		
<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
Итого за 2-й ужин		
Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-225, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-19		
Итого за день		
Витамин А-5 741, Витамин С-69, Витамин Е-13, Кальций-1 766, Фосфор-2 578, Магний-525, Железо-36, Эн. ценность-3 164, Белки-161, Жиры-115, Углеводы-370		

Директор _____ Для _____ Дистанция А.Г. _____ Юрченко В.В. _____



Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
201	Каша кукурузная молочная жидкая	Витамин А-38, Витамин С-1, Кальций-122, Фосфор-123, Магний-25, Железо-1, Эн. ценность-239, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37
25	Куряга (порциями)	Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-27, Фосфор-24, Магний-18, Железо-1, Эн. ценность-38, Белки-1, Углеводы-9
48	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	Витамин А-21, Кальций-9, Фосфор-17, Магний-4, Железо-1, Эн. ценность-149, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25
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
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
Итого за Завтрак		
		Витамин А-79, Витамин С-13, Витамин Е-2, Кальций-309, Фосфор-325, Магний-94, Железо-7, Эн. ценность-722, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-125
<u>Обед</u>		
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
251	Свекольник	Витамин С-8, Витамин Е-2, Кальций-37, Фосфор-61, Магний-28, Железо-1, Эн. ценность-93, 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
182	Капуста тушеная	Витамин А-31, Витамин С-21, Кальций-100, Фосфор-74, Магний-36, Железо-1, Эн. ценность-125, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14
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 плодов или ягод сушеных (изюм)	Кальций-16, Фосфор-24, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-107, Белки-1, Углеводы-26
Итого за Обед		
		Витамин А-90, Витамин С-40, Витамин Е-8, Кальций-266, Фосфор-590, Магний-171, Железо-12, Эн. ценность-1152, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-150
<u>Полдник</u>		
102	Булочка ванильная	Витамин А-51, Витамин Е-1, Кальций-20, Фосфор-69, Магний-12, Железо-1, Эн. ценность-304, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-49
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
Итого за Полдник		
		Витамин А-88, Витамин С-11, Витамин Е-1, Кальций-256, Фосфор-245, Магний-46, Железо-3, Эн. ценность-440, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-66
<u>Ужин</u>		
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
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
Итого за Ужин		
		Витамин А-91, Витамин С-21, Витамин Е-3, Кальций-127, Фосфор-324, Магний-84, Железо-8, Эн. ценность-634, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-79
<u>2-й ужин</u>		
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
Итого за 2-й ужин		
		Витамин А-42, Витамин С-3, Кальций-247, Фосфор-192, Магний-30, Эн. ценность-162, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-17
Итого за день		
		Витамин А-390, Витамин С-88, Витамин Е-14, Кальций-1205, Фосфор-1676, Магний-425, Железо-30, Эн. ценность-3110, Белки-103, Жиры-104, Углеводы-437

Директор: _____ Поварыня А.Г. Для Диетсестры: _____ Юрченко В.В. _____



Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
210	Запеканка из творога (9%) (200 г)	Витамин А-48, Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-328, Фосфор-446, Магний-47, Железо-1, Эн. ценность-476, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-31
59	Повидло (порциями)	Кальций-8, Фосфор-5, Магний-4, Железо-1, Эн. ценность-155, Углеводы-38
38	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	Витамин А-65, Витамин Е-1, Кальций-8, Фосфор-20, Магний-3, Эн. ценность-165, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-11
42	Хлеб пшеничный формовой (40 г)	Кальций-8, Фосфор-27, Магний-6, Эн. ценность-99, Белки-3, Углеводы-21
99	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
220	Напиток из цикория с молоком	Витамин А-31, Витамин С-1, Кальций-183, Фосфор-136, Магний-30, Эн. ценность-147, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20
Итого за Завтрак		
Витамин А-144, Витамин С-12, Витамин Е-2, Кальций-551, Фосфор-645, Магний-99, Железо-4, Эн. ценность-1 086, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-131		
<u>Обед</u>		
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
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
131	Гуляш из говядины	Витамин А-34, Витамин Е-1, Кальций-20, Фосфор-213, Магний-29, Железо-4, Эн. ценность-335, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-4
180	Макаронные изделия отварные	Витамин А-38, Витамин Е-1, Кальций-14, Фосфор-53, Магний-10, Железо-1, Эн. ценность-222, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-36
95	Хлеб пшеничный формовой (90 г)	Витамин Е-1, Кальций-19, Фосфор-61, Магний-14, Железо-1, Эн. ценность-223, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47
100	Хлеб ржано-пшеничный (90 г)	Витамин А-1, Витамин Е-1, Кальций-47, Фосфор-157, Магний-49, Железо-4, Эн. ценность-198, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-40
200	Компот из ягод замороженных (брусника)	Витамин С-1, Кальций-5, Фосфор-3, Магний-1, Эн. ценность-63, Углеводы-15
Итого за Обед		
Витамин А-91, Витамин С-27, Витамин Е-7, Кальций-141, Фосфор-571, Магний-144, Железо-12, Эн. ценность-1 186, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-154		
<u>Полдник</u>		
160	Манник	Витамин А-92, Витамин Е-1, Кальций-90, Фосфор-128, Магний-18, Железо-1, Эн. ценность-309, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-50
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Кальций-4, Фосфор-7, Эн. ценность-66, Углеводы-17
99	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
Итого за Полдник		
Витамин А-92, Витамин С-10, Витамин Е-1, Кальций-110, Фосфор-146, Магний-27, Железо-3, Эн. ценность-419, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-77		
<u>Ужин</u>		
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 рыбные любительские (горбуша)	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
184	Рагу из овощей (1-й вариант)	Витамин А-38, Витамин С-9, Кальций-85, Фосфор-107, Магний-43, Железо-2, Эн. ценность-163, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-18
21	Хлеб пшеничный формовой (20 г)	Кальций-4, Фосфор-14, Магний-3, Эн. ценность-49, Белки-2, Углеводы-10
33	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	Кальций-15, Фосфор-52, Магний-17, Железо-1, Эн. ценность-65, Белки-2, Углеводы-13
207	Чай с молоком	Витамин А-10, Кальций-66, Фосфор-56, Магний-16, Железо-2, Эн. ценность-90, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
Итого за Ужин		
Витамин А-111, Витамин С-14, Витамин Е-2, Кальций-232, Фосфор-449, Магний-122, Железо-9, Эн. ценность-600, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-84		
<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
Итого за 2-й ужин		
Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-225, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-19		
Итого за день		
Витамин А-475, Витамин С-64, Витамин Е-12, Кальций-1 259, Фосфор-1 991, Магний-420, Железо-28, Эн. ценность-3 443, Белки-141, Жиры-111, Углеводы-465		

Директор

Петрашвили А.Г.

Двигатель

Юрченко В.В.

Для документов



Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
204	Каша рисовая молочная жидкая	Витамин А-39, Витамин С-1, Кальций-116, Фосфор-126, Магний-29, Эн. ценность-211, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32
25	Изюм (порциями)	Кальций-14, Фосфор-22, Магний-7, Железо-1, Эн. ценность-47, Углеводы-11
47	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	Витамин А-65, Кальций-216, Фосфор-141, Магний-15, Эн. ценность-162, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11
43	Хлеб пшеничный формовой (40 г)	Кальций-9, Фосфор-28, Магний-6, Эн. ценность-101, Белки-3, Углеводы-21
101	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
204	Какао с молоком	Витамин А-20, Витамин С-1, Кальций-124, Фосфор-111, Магний-31, Железо-1, Эн. ценность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Витамин А-124, Витамин С-12, Кальций-495, Фосфор-439, Магний-97, Железо-4, Эн. ценность-672, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-99
Обед		
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	Рассольник ленинградский	Витамин С-8, Витамин Е-2, Кальций-19, Фосфор-72, Магний-25, Железо-1, Эн. ценность-107, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13
13	Сметана	Витамин А-12, Кальций-10, Фосфор-7, Магний-2, Эн. ценность-21, Жиры-2
102	Тефтели из говядины (паровые)	Витамин С-1, Кальций-13, Фосфор-115, Магний-15, Железо-2, Эн. ценность-180, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-7
183	Рагу из овощей (1-й вариант)	Витамин А-38, Витамин С-9, Кальций-84, Фосфор-107, Магний-43, Железо-2, Эн. ценность-162, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-18
96	Хлеб пшеничный формовой (90 г)	Витамин Е-1, Кальций-19, Фосфор-62, Магний-14, Железо-1, Эн. ценность-225, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47
100	Хлеб ржано-пшеничный (90 г)	Витамин А-1, Витамин Е-1, Кальций-47, Фосфор-157, Магний-49, Железо-4, Эн. ценность-198, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-40
200	Компот из ягод замороженных (черная смородина)	
Итого за Обед		Витамин А-51, Витамин С-22, Витамин Е-7, Кальций-211, Фосфор-553, Магний-162, Железо-11, Эн. ценность-961, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-128
Полдник		
176	Шарлотка с яблоками	Витамин А-61, Витамин С-3, Витамин Е-1, Кальций-50, Фосфор-68, Магний-14, Железо-2, Эн. ценность-252, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-37
183	Кисломолочный напиток	Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-220, Фосфор-165, Магний-25, Эн. ценность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		Витамин А-98, Витамин С-4, Витамин Е-1, Кальций-270, Фосфор-233, Магний-39, Железо-2, Эн. ценность-344, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-44
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
101	Рыба, запеченная в омлете (горбуша)	Витамин А-90, Витамин С-1, Витамин Е-2, Кальций-48, Фосфор-172, Магний-23, Железо-1, Эн. ценность-169, 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
21	Хлеб пшеничный формовой (20 г)	Кальций-4, Фосфор-14, Магний-3, Эн. ценность-49, Белки-2, Углеводы-10
33	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	Кальций-15, Фосфор-52, Магний-17, Железо-1, Эн. ценность-65, Белки-2, Углеводы-13
202	Чай с сахаром	Кальций-10, Фосфор-15, Магний-8, Железо-2, Эн. ценность-59, Углеводы-14
Итого за Ужин		Витамин А-125, Витамин С-20, Витамин Е-2, Кальций-122, Фосфор-315, Магний-74, Железо-9, Эн. ценность-544, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-68
2-й ужин		
207	Молоко пастеризованное	Витамин А-41, Витамин С-3, Кальций-248, Фосфор-186, Магний-29, Эн. ценность-122, 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
Итого за 2-й ужин		Витамин А-42, Витамин С-3, Кальций-251, Фосфор-195, Магний-31, Эн. ценность-164, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-17
Итого за день		Витамин А-440, Витамин С-61, Витамин Е-10, Кальций-1 349, Фосфор-1 735, Магний-403, Железо-26, Эн. ценность-2 685, Белки-103, Жиры-92, Углеводы-356

Директор

Петрышин А.Г.

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>		
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
Итого за Завтрак		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-кунцевски	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 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
Итого за Обед		Витамин А-6 431, Витамин С-23, Витамин Е-8, Кальций-173, Фосфор-650, 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
Итого за Полдник		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 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
Итого за Ужин		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
Итого за 2-й ужин		Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-225, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-19
Итого за день		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

Петрашвили А.Г.

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>		
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
Итого за Завтрак		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
<u>Обед</u>		
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
Итого за Обед		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
<u>Полдник</u>		
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
Итого за Полдник		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
<u>Ужин</u>		
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
Итого за Ужин		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
<u>2-й ужин</u>		
201	Молоко пастеризованное	Витамин А-40, Витамин С-3, Кальций-241, Фосфор-181, Магний-28, Эн. ценность-119, 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-244, Фосфор-190, Магний-30, Эн. ценность-161, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-16
Итого за день		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 _____

Петрушин А.Г.

Дист.сестра _____

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
Итого за Завтрак		
Витамин А-468, Витамин Е-1, Кальций-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
Итого за Обед		
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
Итого за Полдник		
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
Итого за Ужин		
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
Итого за 2-й ужин		
Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-224, Фосфор-178, Магний-28, Эн. ценность-144, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17		
Итого за день		
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		

Директор _____ Петрович А.Г. Диетсестра _____ Юрченко В.В.

Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
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
Итого за Завтрак		
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		
Обед		
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
Итого за Обед		
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		
Полдник		
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
Итого за Полдник		
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		
Ужин		
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
Итого за Ужин		
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		
2-й ужин		
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
Итого за 2-й ужин		
Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-224, Фосфор-178, Магний-28, Эн. ценность-144, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17		
Итого за день		
Витамин А-361, Витамин С-88, Витамин Е-18, Кальций-1 213, Фосфор-1 757, Магний-443, Железо-29, Эн. ценность-2 994, Белки-103, Жиры-110, Углеводы-395		

Директор _____ Перемын А.Г. Диетсестра _____ Юрченко В.В. _____



Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
303	Суп молочный с макаронными изделиями	Витамин А-71, Витамин С-1, Кальций-247, Фосфор-210, Магний-31, Железо-1, Эн. ценность-255, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-30
40	Яйцо вареное	Витамин А-101, Кальций-22, Фосфор-77, Магний-5, Железо-1, Эн. ценность-63, Белки-5, Жиры-5
48	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	Витамин А-21, Кальций-9, Фосфор-17, Магний-4, Железо-1, Эн. ценность-149, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25
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
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
Итого за Завтрак		Витамин А-222, Витамин С-2, Витамин Е-1, Кальций-458, Фосфор-469, Магний-75, Железо-4, Эн. ценность-748, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-103
<u>Обед</u>		
124	Сельдь с луком	Витамин А-13, Витамин С-4, Витамин Е-4, Кальций-65, Фосфор-198, Магний-32, Железо-1, Эн. ценность-167, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-4
250	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
9	Сметана	Витамин А-9, Кальций-7, Фосфор-5, Магний-1, Эн. ценность-15, Жиры-1
281	Жаркое по-домашнему	Витамин А-34, Витамин С-21, Витамин Е-1, Кальций-46, Фосфор-358, Магний-83, Железо-5, Эн. ценность-477, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-36
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 плодов или ягод сушеных (изюм)	Кальций-16, Фосфор-24, Магний-8, Железо-1, Эн. ценность-107, Белки-1, Углеводы-26
Итого за Обед		Витамин А-57, Витамин С-33, Витамин Е-9, Кальций-222, Фосфор-822, Магний-197, Железо-13, Эн. ценность-1 224, Белки-56, Жиры-44, Углеводы-152
<u>Полдник</u>		
100	Булочка домашняя	Витамин А-65, Витамин Е-1, Кальций-16, Фосфор-51, Магний-10, Железо-1, Эн. ценность-315, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-46
183	Кисломолочный напиток	Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-220, Фосфор-165, Магний-25, Эн. ценность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
99	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
Итого за Полдник		Витамин А-102, Витамин С-11, Витамин Е-1, Кальций-252, Фосфор-227, Магний-44, Железо-3, Эн. ценность-451, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-63
<u>Ужин</u>		
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	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша)	Витамин А-16, Витамин С-2, Витамин Е-3, Кальций-26, Фосфор-140, Магний-24, Железо-1, Эн. ценность-136, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-6
177	Рис отварной	Витамин А-32, Кальций-21, Фосфор-98, Магний-32, Эн. ценность-259, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-46
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 лимоном	Витамин С-1, Кальций-13, Фосфор-17, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-61, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Ужин		Витамин А-48, Витамин С-7, Витамин Е-3, Кальций-92, Фосфор-330, Магний-91, Железо-7, Эн. ценность-651, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-108
<u>2-й ужин</u>		
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
Итого за 2-й ужин		Витамин А-42, Витамин С-3, Кальций-247, Фосфор-192, Магний-30, Эн. ценность-162, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-17
Итого за день		Витамин А-471, Витамин С-56, Витамин Е-14, Кальций-1 271, Фосфор-2 040, Магний-437, Железо-27, Эн. ценность-3 236, Белки-126, Жиры-105, Углеводы-443

Директор _____ Петровкин А.Г. 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>		
215	Каша пшеничная молочная жидкая	Витамин А-61, Витамин С-2, Витамин Е-1, Кальций-259, Фосфор-284, Магний-53, Железо-2, Эн. ценность-305, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-42
25	Курара (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
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
208	Чай с молоком	Витамин А-10, Кальций-67, Фосфор-56, Магний-16, Железо-2, Эн. ценность-90, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
99	Фрукты свежие	Витамин С-10, Кальций-16, Фосфор-11, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-44, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Витамин А-151, Витамин С-13, Витамин Е-3, Кальций-760, Фосфор-643, Магний-125, Железо-8, Эн. ценность-754, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-108
<u>Обед</u>		
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
251	Свекольник	Витамин С-8, Витамин Е-2, Кальций-37, Фосфор-61, Магний-28, Железо-1, Эн. ценность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
10	Сметана	Витамин А-10, Кальций-8, Фосфор-5, Магний-1, Эн. ценность-16, Жиры-2
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
187	Капуста тушеная	Витамин А-32, Витамин С-22, Кальций-103, Фосфор-76, Магний-37, Железо-1, Эн. ценность-129, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14
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
100	Хлеб ржано-пшеничный (90 г)	Витамин А-1, Витамин Е-1, Кальций-47, Фосфор-157, Магний-49, Железо-4, Эн. ценность-198, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-40
200	Компот из ягод замороженных (брусника)	Витамин С-1, Кальций-5, Фосфор-3, Магний-1, Эн. ценность-63, Углеводы-15
Итого за Обед		Витамин А-151, Витамин С-38, Витамин Е-8, Кальций-280, Фосфор-613, Магний-202, Железо-9, Эн. ценность-920, Белки-45, Жиры-25, Углеводы-128
<u>Полдник</u>		
162	Сырники из творога запеченные (9%)	Витамин А-45, Витамин Е-1, Кальций-158, Фосфор-226, Магний-23, Железо-1, Эн. ценность-197, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-19
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	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Кальций-4, Фосфор-7, Эн. ценность-66, Углеводы-17
Итого за Полдник		Витамин А-66, Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-319, Фосфор-345, Магний-40, Железо-1, Эн. ценность-430, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-64
<u>Ужин</u>		
96	Помидоры (консерв.) порциями	Витамин С-13, Витамин Е-1, Кальций-10, Фосфор-34, Магний-14, Железо-1, Эн. ценность-18, Белки-1, Углеводы-3
106	Тефтели из говядины в молочном соусе	Витамин А-28, Витамин С-1, Кальций-46, Фосфор-118, Магний-16, Железо-2, Эн. ценность-184, 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
21	Хлеб пшеничный формовой (20 г)	Кальций-4, Фосфор-14, Магний-3, Эн. ценность-49, Белки-2, Углеводы-10
33	Хлеб ржано-пшеничный (30 г)	Кальций-15, Фосфор-52, Магний-17, Железо-1, Эн. ценность-65, 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
Итого за Ужин		Витамин А-61, Витамин С-42, Витамин Е-1, Кальций-109, Фосфор-325, Магний-92, Железо-8, Эн. ценность-561, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-72
<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
Итого за 2-й ужин		Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-225, Фосфор-180, Магний-28, Эн. ценность-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-19
Итого за день		Витамин А-466, Витамин С-95, Витамин Е-13, Кальций-1693, Фосфор-2106, Магний-487, Железо-26, Эн. ценность-2817, Белки-125, Жиры-83, Углеводы-391

Директор

Первый заместитель

Два заместителя

Юрченко В.В.



Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
202	Омлет с зеленым горошком	Витамин А-270, Витамин С-1, Витамин Е-1, Кальций-146, Фосфор-244, Магний-27, Железо-2, Эн. ценность-268, Белки-13, 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
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
Итого за Завтрак		Витамин А-357, Витамин С-12, Витамин Е-3, Кальций-300, Фосфор-400, Магний-60, Железо-5, Эн. ценность-732, Белки-23, Жиры-38, Углеводы-74
Обед		
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
250	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
9	Сметана	Витамин А-9, Кальций-7, Фосфор-5, Магний-1, Эн. ценность-15, Жиры-1
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
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
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
Итого за Обед		Витамин А-215, Витамин С-40, Витамин Е-8, Кальций-330, Фосфор-784, Магний-181, Железо-12, Эн. ценность-1 039, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-133
Полдник		
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
183	Кисломолочный напиток	Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-220, Фосфор-165, Магний-25, Эн. ценность-92, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		Витамин А-96, Витамин С-4, Витамин Е-1, Кальций-276, Фосфор-236, Магний-42, Железо-3, Эн. ценность-477, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-78
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
300	Макаронник с печенью	Витамин А-5 108, Витамин С-13, Витамин Е-3, Кальций-67, Фосфор-396, Магний-38, Железо-9, Эн. ценность-501, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-69
29	Соус томатный (30 г)	Витамин А-6, Кальций-2, Фосфор-4, Магний-2, Эн. ценность-15, Жиры-1, Углеводы-1
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
Итого за Ужин		Витамин А-5 114, Витамин С-17, Витамин Е-3, Кальций-111, Фосфор-489, Магний-74, Железо-15, Эн. ценность-768, Белки-35, Жиры-13, Углеводы-126
2-й ужин		
204	Молоко пастеризованное	Витамин А-41, Витамин С-3, Кальций-245, Фосфор-184, Магний-29, Эн. ценность-120, 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
Итого за 2-й ужин		Витамин А-42, Витамин С-3, Кальций-248, Фосфор-193, Магний-31, Эн. ценность-162, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-17
Итого за день		Витамин А-5 824, Витамин С-76, Витамин Е-15, Кальций-1 265, Фосфор-2 102, Магний-388, Железо-35, Эн. ценность-3 178, Белки-117, Жиры-111, Углеводы-428

Директор _____ Петрышин А.Г. Диетсестра _____ Креченко В.В. _____



Меню учреждения (Приют)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
201	Каша "Дружба"	Витамин А-39, Витамин С-1, Кальций-120, Фосфор-129, Магний-30, Эн. ценность-197, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-27
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
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
200	Какао с молоком	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-123, Витамин С-12, Кальций-492, Фосфор-436, Магний-96, Железо-4, Эн. ценность-647, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-93
<u>Обед</u>		
101	Винегрет овощной (масло)	Витамин С-6, Витамин Е-3, Кальций-23, Фосфор-42, Магний-18, Железо-1, Эн. ценность-89, 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
281	Бигус	Витамин С-22, Витамин Е-1, Кальций-119, Фосфор-292, Магний-56, Железо-5, Эн. ценность-322, 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
Итого за Обед		Витамин А-19, Витамин С-42, Витамин Е-6, Кальций-244, Фосфор-606, Магний-161, Железо-13, Эн. ценность-944, Белки-44, Жиры-32, Углеводы-120
<u>Полдник</u>		
157	Пудинг творожный запеченный (9%) (150 г)	Витамин А-31, Витамин Е-1, Кальций-230, Фосфор-329, Магний-39, Железо-2, Эн. ценность-340, 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
Итого за Полдник		Витамин А-52, Витамин С-5, Витамин Е-1, Кальций-401, Фосфор-455, Магний-64, Железо-5, Эн. ценность-594, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-79
<u>Ужин</u>		
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
51	Соус белый основной	Витамин А-10, Кальций-2, Фосфор-3, Эн. ценность-21, 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
202	Чай с лимоном	Витамин С-1, Кальций-13, Фосфор-17, Магний-9, Железо-2, Эн. ценность-61, Белки-1, Углеводы-14
Итого за Ужин		Витамин А-68, Витамин С-5, Витамин Е-1, Кальций-155, Фосфор-408, Магний-107, Железо-5, Эн. ценность-450, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-59
<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
Итого за 2-й ужин		Витамин А-37, Витамин С-1, Кальций-224, Фосфор-178, Магний-28, Эн. ценность-144, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17
Итого за день		Витамин А-299, Витамин С-65, Витамин Е-8, Кальций-1516, Фосфор-2083, Магний-456, Железо-27, Эн. ценность-2779, Белки-125, Жиры-88, Углеводы-368

Директор

Питерин А.Г.

Директор

Юрченко В.В.

