

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
300	Каша жидкая молочная пшеничная <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа пшено шлиф. , масло сливочное, сахар белый</i>	Калорийность-407, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-53
130	Творожный продукт "Данниссимо" в ассортименте	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
60	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-206, Белки-16, Жиры-16
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
200	Кофейный напиток злаковый на молоке <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , сахар белый , кофейный напиток "курземе"</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 133, Белки-38, Жиры-67, Углеводы-100
<u>Обед</u>		
350	Рассольник ленинградский <i>картофель , огурцы соленые консервированные , морковь , крупа перловая , лук репчатый , масло сливочное, сметана 15 % , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-24, В2-1, PP-1, C-13, Na-1 055, K-667, Ca-41, Mg-34, P-79, Fe-1
35	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	Калорийность-62, Белки-11, Жиры-2, PP-1, C-4, Ca-5, Mg-7, P-37, Fe-1
150	Салат из помидоров и огурцов свежих <i>помидоры свеж. , огурцы свеж. , лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, C-14, K-326, Ca-41, Mg-25, P-45, Fe-1
250	Ризотто с овощами <i>крупа рисовая , перец сладкий свеж., лук репчатый , масло сливочное, кукуруза сладкая консер., соль иодированная</i>	Калорийность-370, Белки-5, Жиры-20, Углеводы-46, PP-2, Na-27, K-86, Ca-18, Mg-46, P-118, Fe-1
150	Филе птицы, тушенное в соусе сметанном <i>куриные бедра филе, сметана 15 % , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-225, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4, A-29, PP-3, Na-632, K-133, Ca-29, Mg-13, P-73, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Компот из свежих фруктов (яблоки) <i>яблоки , сахар белый , кислота лимонная</i>	Калорийность-115, Углеводы-28, C-1, Na-12, K-112, Ca-14, Mg-5, P-44, Fe-4
Итого за Обед		
		Калорийность-1 142, Белки-42, Жиры-55, Углеводы-125, A-29, B2-1, PP-7, C-32, Na-1 726, K-1 324, Ca-148, Mg-130,

Полдник

150 **Лепешка с сыром собственного производства** Калорийность-504, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-72

яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , сыр полутвердый 45% , молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , масло растительное , масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен. , соль иодированная

200 **Сок фруктовый 0,2** Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

300 **Бананы** Калорийность-288, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-63

Итого за Полдник Калорийность-886, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-158, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Ужин

150 **Котлеты Московские** Калорийность-441, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-14, В1-1, PP-1, С-1, Na-219, К-69, Са-8, Mg-7, P-51, Fe-1
говядина, котлетное мясо , молоко ультрапастерезованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , лук репчатый , сухари панировочные , масло растительное , соль иодированная

250 **Капуста тушеная** Калорийность-188, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-24, PP-2, С-43, Na-1 006, К-844, Са-139, Mg-52, P-100, Fe-2
капуста белокочанная , морковь , лук репчатый , томат-паста , масло сливочное, сахар белый , мука пшеничная в/с , соль иодированная , перец черный молотый , кислота лимонная

150 **Салат "Мясной"** Калорийность-291, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-8
яйцо диетическое. , картофель , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , огурцы соленые консервированные , соус салатный., салат капуста китайская , соль иодированная

40 **Хлеб пшеничный 1 сорта** Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

200 **Фиточай пакетированный** Калорийность-64, Углеводы-16
фито чай пакетир., сахар белый

Итого за Ужин Калорийность-1 078, Белки-48, Жиры-63, Углеводы-82, В1-1, PP-3, С-44, Na-1 225, К-913, Са-147, Mg-59, P-151,

Ужин 2

200 **Кисломолочный напиток (кефир) Агуша 200 гр.** Калорийность-114, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

40 **Вафли 20 гр.** Калорийность-220, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-25, Na-36, К-19, Са-3, Mg-2, P-17

Итого за Ужин 2 Калорийность-334, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-33, Na-36, К-19, Са-3, Mg-2, P-17

Итого за день Калорийность-4 573, Белки-162, Жиры-229, Углеводы-498, А-29, В1-1, В2-1, PP-10, С-78, Na-2 987, К-2 256, Са-340, Mg-213, P-596, Fe-14

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.

МЕНЮ (Плавание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
350	Каша жидкая молочная пшеничная <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа пшено шлиф. , масло сливочное, сахар белый</i>	Калорийность-475, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-62
130	Творожный продукт "Данниссимо" в ассортименте	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
90	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
200	Кофейный напиток злаковый на молоке <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , сахар белый , кофейный напиток "курземе"</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 351, Белки-49, Жиры-77, Углеводы-119
<u>Обед</u>		
400	Рассольник ленинградский <i>картофель , огурцы соленые консервированные , морковь , крупа перловая , лук репчатый , масло сливочное, сметана 15 % , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-202, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-28, B2-1, PP-2, C-15, Na-1 205, K-762, Ca-47, Mg-39, P-91, Fe-1
40	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	Калорийность-71, Белки-13, Жиры-2, PP-1, C-4, Ca-6, Mg-8, P-43, Fe-1
150	Салат из помидоров и огурцов свежих <i>помидоры свеж. , огурцы свеж. , лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, C-14, K-326, Ca-41, Mg-25, P-45, Fe-1
300	Ризотто с овощами <i>крупа рисовая , перец сладкий свеж., лук репчатый , масло сливочное, кукуруза сладкая консер., соль иодированная</i>	Калорийность-444, Белки-7, Жиры-23, Углеводы-55, PP-3, Na-32, K-103, Ca-21, Mg-56, P-142, Fe-1
200	Филе птицы, тушенное в соусе сметанном <i>куриные бедра филе, сметана 15 % , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-300, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-6, A-39, PP-5, Na-842, K-177, Ca-39, Mg-18, P-98, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Компот из свежих фруктов (яблоки) <i>яблоки , сахар белый , кислота лимонная</i>	Калорийность-115, Углеводы-28, C-1, Na-12, K-112, Ca-14, Mg-5, P-44, Fe-4
Итого за Обед		
		Калорийность-1 372, Белки-55, Жиры-64, Углеводы-150, A-39, B2-1, PP-11, C-34, Na-2 091, K-1 480, Ca-168, Mg-151. P-463. Fe-9

Полдник

200 **Лепешка с сыром
собственного производства** Калорийность-672, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-96

яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сыр полутвердый 45%, молоко ультрапастерезованное обогащенное, сахар белый, масло растительное, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная

200 **Сок фруктовый 0,2** Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

300 **Бананы** Калорийность-288, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-63

Итого за Полдник Калорийность-1 054, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-182, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Ужин

200 **Котлеты Московские** Калорийность-588, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-19, В1-2, РР-2, С-2, Na-292, К-92, Са-10, Mg-10, P-69, Fe-1
говядина, котлетное мясо, молоко ультрапастерезованное обогащенное, хлеб пшеничный 1с, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль иодированная

300 **Капуста тушеная** Калорийность-225, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-28, РР-2, С-51, Na-1 207, К-1 013, Са-166, Mg-62, P-120, Fe-2
капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное, сахар белый, мука пшеничная в/с, соль иодированная, перец черный молотый, кислота лимонная

200 **Салат "Мясной"** Калорийность-388, Белки-14, Жиры-32, Углеводы-10
яйцо диетическое, картофель, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), огурцы соленые консервированные, соус салатный, салат капуста китайская, соль иодированная

40 **Хлеб пшеничный 1 сорта** Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

200 **Фиточай пакетированный** Калорийность-64, Углеводы-16
фито чай пакетир., сахар белый

Итого за Ужин Калорийность-1 359, Белки-61, Жиры-83, Углеводы-93, В1-2, РР-4, С-53, Na-1 499, К-1 105, Са-176, Mg-72, P-189,

Ужин 2

200 **Кисломолочный напиток
(кефир) Агуша 200 гр.** Калорийность-114, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

60 **Вафли 20 гр.** Калорийность-330, Белки-2, Жиры-19, Углеводы-38, РР-1, Na-53, К-29, Са-5, Mg-4, P-25

Итого за Ужин 2 Калорийность-444, Белки-8, Жиры-25, Углеводы-46, РР-1, Na-53, К-29, Са-5, Mg-4, P-25

Итого за день Калорийность-5 580, Белки-205, Жиры-283, Углеводы-590, А-39, В1-2, В2-1, РР-16, С-89, Na-3 643, К-2 614, Са-391, Mg-249, P-709, Fe-14

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.

МЕНЮ (Фигурное катание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша жидкая молочная пшеничная <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа пшено шлиф. , масло сливочное, сахар белый</i>	Калорийность-271, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-35
130	Творожный продукт "Данниссимо" в ассортименте	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
30	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-103, Белки-8, Жиры-8
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
200	Кофейный напиток злаковый на молоке <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , сахар белый , кофейный напиток "курземе"</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		
<u>Обед</u>		
250	Рассольник ленинградский <i>картофель , огурцы соленые консервированные , морковь , крупа перловая , лук репчатый , масло сливочное, сметана 15 % , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17, В2-1, PP-1, C-9, Na-753, K-477, Ca-29, Mg-24, P-57, Fe-1
25	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	Калорийность-44, Белки-8, Жиры-1, C-3, Ca-4, Mg-5, P-27
150	Салат из помидоров и огурцов свежих <i>помидоры свеж. , огурцы свеж. , лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, C-14, K-326, Ca-41, Mg-25, P-45, Fe-1
200	Ризотто с овощами <i>крупа рисовая , перец сладкий свеж. , лук репчатый , масло сливочное, кукуруза сладкая консер., соль иодированная</i>	Калорийность-296, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-37, PP-2, Na-21, K-69, Ca-14, Mg-37, P-95, Fe-1
150	Филе птицы, тушенное в соусе сметанном <i>куриные бедра филе, сметана 15 % , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-225, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4, A-29, PP-3, Na-632, K-133, Ca-29, Mg-13, P-73, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из свежих фруктов (яблоки) <i>яблоки , сахар белый , кислота лимонная</i>	Калорийность-115, Углеводы-28, C-1, Na-12, K-112, Ca-14, Mg-5, P-44, Fe-4
Итого за Обед		

Калорийность-953, Белки-35, Жиры-47, Углеводы-99, A-29, B2-1, PP-6, C-27, Na-1 418, K-1 117, Ca-131, Mg-109, P-

Полдник

50 **Лепешка с сыром
собственного производства** Калорийность-168, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24

яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , сыр полутвердый 45% , молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , масло растительное , масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен. , соль иодированная

200 **Сок фруктовый 0,2** Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

300 **Бананы** Калорийность-288, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-63

Итого за Полдник Калорийность-550, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-110, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Ужин

150 **Котлеты Московские** Калорийность-441, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-14, В1-1, PP-1, С-1, Na-219, К-69, Са-8, Mg-7, P-51, Fe-1
говядина, котлетное мясо , молоко ультрапастерезованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , лук репчатый , сухари панировочные , масло растительное , соль иодированная

200 **Капуста тушеная** Калорийность-150, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, PP-1, С-34, Na-805, К-675, Са-111, Mg-41, P-80, Fe-2
капуста белокочанная , морковь , лук репчатый , томат-паста , масло сливочное, сахар белый , мука пшеничная в/с , соль иодированная , перец черный молотый , кислота лимонная

150 **Салат "Мясной"** Калорийность-291, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-8
яйцо диетическое. , картофель , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , огурцы соленые консервированные , соус салатный., салат капуста китайская , соль иодированная

20 **Хлеб пшеничный 1 сорта** Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10

200 **Фиточай пакетированный** Калорийность-64, Углеводы-16
фито чай пакетир., сахар белый

Итого за Ужин Калорийность-993, Белки-45, Жиры-61, Углеводы-67, В1-1, PP-2, С-35, Na-1 024, К-744, Са-119, Mg-48, P-131, Fe-3

Ужин 2

200 **Кисломолочный напиток
(кефир) Агуша 200 гр.** Калорийность-114, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

20 **Вафли 20 гр.** Калорийность-110, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-13, Na-18, К-10, Са-2, Mg-1, P-8

Итого за Ужин 2 Калорийность-224, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-21, Na-18, К-10, Са-2, Mg-1, P-8

Итого за день Калорийность-3 548, Белки-126, Жиры-175, Углеводы-379, А-29, В1-1, В2-1, PP-8, С-64, Na-2 460, К-1 871, Са-294, Mg-180, P-512, Fe-13

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.