

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
300	Каша вязкая молочная из пшена <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа рисовая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-420, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-61, А-78, РР-1, С-1, Na-519, К-273, Са-187, Mg-52, P-225, Fe-1
120	Омлет с сыром запеченный <i>яйцо диетическое. , молоко ультрапастеризованное обогащенное , сыр полутвердый 45% , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-278, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-2, А-290, Na-623, К-167, Са-209, Mg-17, P-250, Fe-2
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
200	Чай черный с сахаром <i>чай пакет. черный, сахар белый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, К-8, Са-10, Mg-1, P-3
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 046, Белки-26, Жиры-63, Углеводы-97, А-368, РР-1, С-1, Na-1 142, К-448, Са-406, Mg-70, P-478, Fe-
<u>Обед</u>		
350	Солянка домашняя <i>картофель , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , огурцы соленые консервированные , сметана 15 % , томат-паста , сосиски , колбаса полукопченая , масло растительное , маслины без косточек , лимон , петрушка свеж.</i>	Калорийность-242, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-20, С-14, Са-80, Mg-41, Fe-2
150	Печень по - строгановски <i>печень говяжья с/м дп , морковь , лук репчатый , сметана 15 % , масло сливочное, мука пшеничная в/с , соль иодированная</i>	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-5, А-8 673, В2-218, РР-10, С-13, Na-1 886, К-306, Са-50, Mg-26, P-
250	Картофель отварной с маслом <i>картофель , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, А-48, РР-3, С-34, Na-281, К-1 187, Са-33, Mg-48, P-133, Fe-2
100	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук зеленый , сахар белый , масло растительное</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, С-20, Na-822, К-283, Са-52, Mg-16, P-34, Fe-1
50	Бутерброд с рыбой красной (семга) <i>хлеб пшеничный 1с , семга-филе с/с , масло сливочное</i>	Калорийность-282, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-24, А-65, РР-5, ВитаминЕ-2, Na-1 488, К-138, Са-28, Mg-31, P-135, Fe-2
40	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Компот из сухофруктов (курага) <i>курага суш. , сахар белый , кислота лимонная</i>	Калорийность-230, Белки-1, Углеводы-28, С-1, Na-4, К-258, Са-32, Mg-18, P-22
Итого за Обед		
		Калорийность-1 495, Белки-59, Жиры-61, Углеводы-144, А-8 786, В2-218, РР-18, С-82, ВитаминЕ-2, Na-4 481, К-2 172, Са-275, Mg-180, P-683, Fe-15

Полдник

100	Пирожок печеный с вишней <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, вишня быстрозамороженная, молоко ультрапастеризованное обогатненное, сахар белый, крахмал, масло сливочное, соль иодированная, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное</i>	Калорийность-263, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, А-47, РР-1, С-1, Na-192, К-145, Са-27, Mg-28, P-64, Fe-1
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
350	Груши	Калорийность-165, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-36, С-18, Na-49, К-543, Са-67, Mg-42, P-56, Fe-8

Итого за Полдник Калорийность-522, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-104, А-47, РР-1, С-21, Na-241, К-688, Са-136, Mg-92, P-152, Fe-11

Ужин

120	Поджарка <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-421, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-5, РР-3, С-1, Са-19, Mg-18, Fe-2
100	Пудинг из творога запеченный <i>яйцо диетическое, творог 9%, крупа манная, сахар белый, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное, соль иодированная, ванилин</i>	Калорийность-227, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-17, А-60, РР-1, Na-87, К-241, Са-180, Mg-26, P-195, Fe-1
250	Макаронны запеченные с сыром <i>макаронные изделия гр.а гост, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-432, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-60, А-150, РР-1, Na-707, К-91, Са-214, Mg-26, P-263, Fe-2
20	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11, А-9, Na-26, К-73, Са-61, Mg-7, P-44
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Чай черный пакетированный с лимоном <i>чай пакет. черный, сахар белый, лимон</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, С-3, Na-1, К-19, Са-13, Mg-2, P-4

Итого за Ужин Калорийность-1 294, Белки-60, Жиры-61, Углеводы-127, А-219, РР-5, С-4, Na-821, К-424, Са-487, Mg-79, P-506, Fe-

Ужин 2

180	Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
20	Мед натуральный	Калорийность-57, Углеводы-14

Итого за Ужин 2 Калорийность-199, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33

Итого за день Калорийность-4 556, Белки-158, Жиры-197, Углеводы-505, А-9 420, В2-218, РР-25, С-108, ВитаминЕ-2, Na-6 685, К-3 732, Са-1 304, Mg-421, P-1 819, Fe-34

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 вязкая молочная из риса <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа рисовая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-490, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-72, А-91, РР-1, С-2, Na-606, К-319, Са-218, Mg-61, P-262, Fe-1
150	Омлет с сыром запеченный <i>яйцо диетическое. , молоко ультрапастеризованное обогащенное , сыр полутвердый 45% , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-347, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-3, А-363, В2-1, Na-778, К-209, Са-261, Mg-22, P-312, Fe-3
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
200	Чай черный с сахаром <i>чай пакет. черный, сахар белый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, К-8, Са-10, Mg-1, P-3
Итого за Завтрак		Калорийность-1 185, Белки-31, Жиры-71, Углеводы-109, А-454, В2-1, РР-1, С-2, Na-1 384, К-536, Са-489, Mg-84, P-577. Fe-4
<u>Обед</u>		
400	Солянка домашняя <i>картофель , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , огурцы соленые консервированные , сметана 15 % , томат-паста , сосиски , колбаса полукопченая , масло растительное , маслины без косточек , лимон , петрушка свеж.</i>	Калорийность-277, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-22, С-16, Са-91, Mg-47, Fe-3
200	Печень по - строгановски <i>печень говяжья с/м дп , морковь , лук репчатый , сметана 15 % , масло сливочное, мука пшеничная в/с , соль иодированная</i>	Калорийность-370, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-7, А-11 564, В2-290, РР-13, С-17, Na-2 514, К-408, Са-66, Mg-35, P-479, Fe-10
300	Картофель отварной с маслом <i>картофель , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-300, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-40, А-57, РР-3, С-41, Na-337, К-1 425, Са-39, Mg-58, P-159, Fe-2
100	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук зеленый , сахар белый , масло растительное</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, С-20, Na-822, К-283, Са-52, Mg-16, P-34, Fe-1
50	Бутерброд с рыбой красной (семга) <i>хлеб пшеничный 1с , семга-филе с/с , масло сливочное</i>	Калорийность-282, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-24, А-65, РР-5, ВитаминЕ-2, Na-1 488, К-138, Са-28, Mg-31, P-135, Fe-2
40	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Компот из сухофруктов (курага) <i>курага суш. , сахар белый , кислота лимонная</i>	Калорийность-230, Белки-1, Углеводы-28, С-1, Na-4, К-258, Са-32, Mg-18, P-22
Итого за Обед		Калорийность-1 672, Белки-69, Жиры-70, Углеводы-155, А-11 686, В2-290, РР-21, С-95, ВитаминЕ-2, Na-5 165, К-2 512. Са-308. Mg-205. P-829. Fe-18

Полдник

200	Пирожок печеный с вишней <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, вишня быстрозамороженная, молоко ультрапастеризованное обогатненное, сахар белый, крахмал, масло сливочное, соль иодированная, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное</i>	Калорийность-527, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-91, А-93, РР-2, С-1, Na-385, К-290, Са-54, Mg-55, P-129, Fe-2
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
350	Груши	Калорийность-165, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-36, С-18, Na-49, К-543, Са-67, Mg-42, P-56, Fe-8

Итого за Полдник Калорийность-786, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-150, А-93, РР-2, С-21, Na-434, К-833, Са-163, Mg-119, P-217, Fe-

Ужин

150	Поджарка <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-526, Белки-32, Жиры-42, Углеводы-6, РР-3, С-1, Са-24, Mg-23, Fe-2
150	Пудинг из творога запеченный <i>яйцо диетическое, творог 9%, крупа манная, сахар белый, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное, соль иодированная, ванилин</i>	Калорийность-340, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-25, А-89, РР-1, С-1, Na-131, К-362, Са-270, Mg-39, P-293, Fe-1
300	Макаронны запеченные с сыром <i>макаронные изделия гр.а гост, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-518, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-72, А-180, РР-1, Na-848, К-109, Са-256, Mg-32, P-316, Fe-2
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, А-14, РР-1, С-1, Na-39, К-110, Са-92, Mg-10, P-66
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Чай черный пакетированный с лимоном <i>чай пакет, черный, сахар белый, лимон</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, С-3, Na-1, К-19, Са-13, Mg-2, P-4

Итого за Ужин Калорийность-1 630, Белки-78, Жиры-79, Углеводы-154, А-283, РР-6, С-6, Na-1 019, К-600, Са-655, Mg-106, P-679,

Ужин 2

180	Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
20	Мед натуральный	Калорийность-57, Углеводы-14

Итого за Ужин 2 Калорийность-199, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33

Итого за день Калорийность-5 472, Белки-197, Жиры-239, Углеводы-601, А-12 516, В2-291, РР-30, С-124, ВитаминЕ-2, Na-8 002, К-4 481, Са-1 615, Mg-514, P-2 302, Fe-39

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>		
250	Каша вязкая молочная из риса <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа рисовая , масло сливочное, сахар белый , соль йодированная</i>	Калорийность-350, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-51, А-65, РР-1, С-1, Na-433, К-228, Са-156, Mg-43, P-187, Fe-1
80	Омлет с сыром запеченный <i>яйцо диетическое. , молоко ультрапастеризованное обогащенное , сыр полутвердый 45% , масло сливочное, соль йодированная</i>	Калорийность-185, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-1, А-194, Na-415, К-112, Са-139, Mg-12, P-167, Fe-1
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
200	Чай черный с сахаром <i>чай пакет. черный, сахар белый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, К-8, Са-10, Mg-1, P-3
Итого за Завтрак		
		Калорийность-770, Белки-18, Жиры-45, Углеводы-76, А-259, РР-1, С-1, Na-848, К-348, Са-305, Mg-56, P-357, Fe-2
<u>Обед</u>		
250	Солянка домашняя <i>картофель , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , огурцы соленые консервированные , сметана 15 % , томат-паста , сосиски , колбаса полукопченая , масло растительное , маслины без косточек , лимон , петрушка свеж.</i>	Калорийность-173, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-14, С-10, Са-57, Mg-29, Fe-2
150	Печень по - строгановски <i>печень говяжья с/м дп , морковь , лук репчатый , сметана 15 % , масло сливочное, мука пшеничная в/с , соль йодированная</i>	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-5, А-8673, В2-218, РР-10, С-13, Na-1886, К-306, Са-50, Mg-26, P-
200	Картофель отварной с маслом <i>картофель , масло сливочное, соль йодированная</i>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-27, А-38, РР-2, С-27, Na-225, К-950, Са-26, Mg-39, P-106, Fe-2
100	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук зеленый , сахар белый , масло растительное</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, С-20, Na-822, К-283, Са-52, Mg-16, P-34, Fe-1
50	Бутерброд с рыбой красной (семга) <i>хлеб пшеничный 1с , семга-филе с/с , масло сливочное</i>	Калорийность-282, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-24, А-65, РР-5, ВитаминЕ-2, Na-1488, К-138, Са-28, Mg-31, P-135, Fe-2
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из сухофруктов (курага) <i>курага суш. , сахар белый , кислота лимонная</i>	Калорийность-230, Белки-1, Углеводы-28, С-1, Na-4, К-258, Са-32, Mg-18, P-22
Итого за Обед		
		Калорийность-1289, Белки-51, Жиры-55, Углеводы-114, А-8776, В2-218, РР-17, С-71, ВитаминЕ-2, Na-4425, К-1935, Са-245, Mg-159, P-656, Fe-15

Полдник

100	Пирожок печеный с вишней <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, вишня быстрозамороженная, молоко ультрапастерезованное, обогатненное, сахар белый, крахмал, масло сливочное, соль иодированная, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное</i>	Калорийность-263, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, А-47, РР-1, С-1, Na-192, К-145, Са-27, Mg-28, P-64, Fe-1
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
350	Груши	Калорийность-165, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-36, С-18, Na-49, К-543, Са-67, Mg-42, P-56, Fe-8

Итого за Полдник Калорийность-522, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-104, А-47, РР-1, С-21, Na-241, К-688, Са-136, Mg-92, P-152, Fe-11

Ужин

100	Поджарка <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-351, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-4, РР-2, С-1, Са-16, Mg-15, Fe-2
50	Пудинг из творога запеченный <i>яйцо диетическое, творог 9%, крупа манная, сахар белый, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное, соль иодированная, ванилин</i>	Калорийность-113, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-8, А-30, Na-44, К-121, Са-90, Mg-13, P-98
200	Макаронны запеченные с сыром <i>макаронные изделия гр.а гост, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-345, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-48, А-120, РР-1, Na-566, К-73, Са-171, Mg-21, P-211, Fe-1
10	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6, А-5, Na-13, К-37, Са-31, Mg-3, P-22
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Чай черный пакетированный с лимоном <i>чай пакет, черный, сахар белый, лимон</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, С-3, Na-1, К-19, Са-13, Mg-2, P-4

Итого за Ужин Калорийность-944, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-90, А-155, РР-3, С-4, Na-624, К-250, Са-321, Mg-54, P-335, Fe-3

Ужин 2

180	Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
-----	--	--

Итого за Ужин 2 Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19

Итого за день Калорийность-3 667, Белки-124, Жиры-159, Углеводы-403, А-9 237, В2-218, РР-22, С-97, ВитаминЕ-2, Na-6 138, К-3 221, Са-1 007, Mg-361, P-1 500, Fe-31

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.