

**МЕНЮ (Баскетбол)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

**Завтрак**

300	<b>Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b>	Калорийность-454, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-57, А-78, РР-1, С-1, Na-536, К-467, Са-227, Mg-102, P-378, Fe-3
-----	---	---

*молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа овсяная "геркулес", масло сливочное, сахар белый, соль иодированная*

**Творожный продукт**

130	<b>"Данниссимо" в ассортименте</b>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
-----	------------------------------------	--

40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
----	-------------------------------	---

90	<b>Сыр полутвердый с м.ж.д.45%</b>	Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23
----	------------------------------------	-------------------------------------

20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-132, Жиры-15
----	------------------------	---------------------------

200	<b>Кофейный напиток из цикория на молоке</b>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
-----	--	--

*молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, кофейный напиток из цикория*

**Итого за Завтрак** Калорийность-1 307, Белки-50, Жиры-69, Углеводы-122, А-78, РР-1, С-1, Na-536, К-467, Са-227, Mg-102, P-378, Fe-

**Обед**

350	<b>Борщ сибирский на мясном бульоне</b>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-21, РР-1, С-19, Na-445, К-651, Са-215, Mg-49, P-140, Fe-3
-----	---	---

*свекла, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), капуста белокочанная, картофель, чеснок свежий, фасоль продовольственная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, сахар белый, петрушка свеж., соль иодированная, кислота лимонная*

350	<b>Пельмени</b>	Калорийность-597, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-63, РР-7, С-1, ВитаминЕ-1, Na-345, К-391, Са-43, Mg-65, P-224,
-----	-----------------	--

*пельмени, масло сливочное, соль иодированная*

50	<b>Соус сметанный</b>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, А-17, Na-79, К-20, Са-14, Mg-3, P-11
----	-----------------------	--

*сметана 15%, мука пшеничная в/с, соль иодированная*

150	<b>Салат "Столичный".</b>	Калорийность-488, Белки-24, Жиры-42, Углеводы-5
-----	---------------------------	---

*яйцо диетическое., картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые консервированные, соус салатный., салат капуста китайская, соль иодированная*

20	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
----	-------------------------------------	--------------------------------------

110	<b>Бутерброд с ветчиной запеченный</b>	Калорийность-204, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-17
-----	--	---

*хлеб пшеничный 1с, ветчина вареная дп, сыр полутвердый 45%, помидоры свеж.*

200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженых (вишня)</b>	Калорийность-73, Углеводы-18
-----	--	------------------------------

*вишня быстрозамороженная, сахар белый*

**Итого за Обед** Калорийность-1 674, Белки-92, Жиры-87, Углеводы-135, А-17, РР-8, С-20, ВитаминЕ-1, Na-869, К-1 062, Са-272, Mg-117. P-375. Fe-5

**Полдник**

100	<b>Сосиска в тесте</b>	Калорийность-271, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-27
-----	------------------------	--

*яйцо диетическое., сосиски, мука пшеничная в/с, молоко 1 л ультрапастеризованное, масло сливочное, масло растительное, сахар белый, дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная*

200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
200	<b>Мандарины</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, А-20, PP-1, С-76, Na-24, К-310, Са-70, Mg-22, P-34
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-441, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-65, А-20, PP-1, С-78, Na-24, К-310, Са-112, Mg-44, P-66, Fe-2
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Биточки рубленые из птицы(индейка)</b> <i>филе индейки без кожи , молоко 1 л ультрапастеризованное , хлеб пшеничный 1с , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-413, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-22, PP-5, С-2, Na-3 216, К-282, Са-70, Mg-29, P-129, Fe-2
250	<b>Рис отварной с овощами</b> <i>крупа рисовая , морковь , лук репчатый , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-311, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-59, С-3, Са-8, Mg-38, P-104, Fe-1
150	<b>Салат "Летний"</b> <i>яйцо диетическое. , картофель , огурцы свеж. , помидоры свеж. , лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-10, А-37, PP-1, С-11, Na-217, К-419, Са-42, Mg-25, P-80, Fe-1
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Фиточай пакетированный</b> <i>сахар белый , фито чай пакетир.</i>	Калорийность-64, Углеводы-16
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-1 034, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-127, А-37, PP-6, С-16, Na-3 433, К-701, Са-120, Mg-92, P-313,
<b><u>Ужин 2</u></b>		
208	<b>Кисломолочный напиток (Биолакт 0,2)</b>	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9
60	<b>Пастила</b>	
<b>Итого за Ужин 2</b>		Калорийность-74, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9
<b>Итого за день</b>		Калорийность-4 530, Белки-197, Жиры-216, Углеводы-458, А-152, PP-16, С-115, ВитаминЕ-1, Na-4 862, К-2 540, Са-731, Mg-355, P-1 132, Fe-14

Зав.  
производством

Диетсестра

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**МЕНЮ (Плавание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

**Завтрак**

350	<b>Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)</b>	Калорийность-530, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-67, А-91, РР-1, С-2, Na-626, К-545, Са-264, Mg-119, Р-441, Fe-3
-----	---	---

*молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа овсяная "геркулес", масло сливочное, сахар белый, соль иодированная*

**Творожный продукт**

130	<b>"Данниссимо" в ассортименте</b>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
-----	------------------------------------	--

40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
----	-------------------------------	---

90	<b>Сыр полутвердый с м.ж.д.45%</b>	Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23
----	------------------------------------	-------------------------------------

30	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-198, Жиры-23
----	------------------------	---------------------------

200	<b>Кофейный напиток из цикория на молоке</b>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
-----	--	--

*молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, кофейный напиток из цикория*

**Итого за Завтрак** Калорийность-1 449, Белки-52, Жиры-80, Углеводы-132, А-91, РР-1, С-2, Na-626, К-545, Са-264, Mg-119, Р-441, Fe-

**Обед**

400	<b>Борщ сибирский на мясном бульоне</b>	Калорийность-269, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-24, РР-1, С-22, Na-508, К-744, Са-245, Mg-56, Р-160, Fe-3
-----	---	---

*свекла, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), капуста белокочанная, картофель, чеснок свежий, фасоль продовольственная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, сахар белый, петрушка свеж., соль иодированная, кислота лимонная*

400	<b>Пельмени</b>	Калорийность-682, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-72, РР-8, С-1, ВитаминЕ-1, Na-394, К-447, Са-49, Mg-74, Р-256,
-----	-----------------	--

*пельмени, масло сливочное, соль иодированная*

50	<b>Соус сметанный</b>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, А-17, Na-79, К-20, Са-14, Mg-3, Р-11
----	-----------------------	--

*сметана 15%, мука пшеничная в/с, соль иодированная*

150	<b>Салат "Столичный".</b>	Калорийность-488, Белки-24, Жиры-42, Углеводы-5
-----	---------------------------	---

*яйцо диетическое., картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые консервированные, соус салатный., салат капуста китайская, соль иодированная*

20	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
----	-------------------------------------	--------------------------------------

110	<b>Бутерброд с ветчиной запеченный</b>	Калорийность-204, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-17
-----	--	---

*хлеб пшеничный 1с, ветчина вареная дп, сыр полутвердый 45%, помидоры свеж.*

200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженых (вишня)</b>	Калорийность-73, Углеводы-18
-----	--	------------------------------

*вишня быстрозамороженная, сахар белый*

**Итого за Обед** Калорийность-1 793, Белки-100, Жиры-92, Углеводы-147, А-17, РР-9, С-23, ВитаминЕ-1, Na-981, К-1 211, Са-308, Mg-133. Р-427. Fe-5

**Полдник**

200	<b>Сосиска в тесте</b>	Калорийность-542, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-54
-----	------------------------	--

*яйцо диетическое., сосиски, мука пшеничная в/с, молоко 1 л ультрапастеризованное, масло сливочное, масло растительное, сахар белый, дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная*

200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
200	<b>Мандарины</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, А-20, PP-1, С-76, Na-24, К-310, Са-70, Mg-22, P-34
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-712, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-92, А-20, PP-1, С-78, Na-24, К-310, Са-112, Mg-44, P-66, Fe-2
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Биточки рубленые из птицы(индейка)</b> <i>филе индейки без кожи , молоко 1 л ультрапастеризованное , хлеб пшеничный 1с , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-550, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-30, PP-7, С-3, Na-4 288, К-375, Са-94, Mg-39, P-172, Fe-3
300	<b>Рис отварной с овощами</b> <i>крупа рисовая , морковь , лук репчатый , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-374, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-71, С-3, Са-10, Mg-45, P-125, Fe-2
150	<b>Салат "Летний"</b> <i>яйцо диетическое. , картофель , огурцы свеж. , помидоры свеж. , лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-10, А-37, PP-1, С-11, Na-217, К-419, Са-42, Mg-25, P-80, Fe-1
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	<b>Фиточай пакетированный</b> <i>сахар белый , фито чай пакетир.</i>	Калорийность-64, Углеводы-16
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-1 234, Белки-49, Жиры-52, Углеводы-147, А-37, PP-8, С-17, Na-4 505, К-794, Са-146, Mg-109, P-377,
<b><u>Ужин 2</u></b>		
208	<b>Кисломолочный напиток (Биолакт 0,2)</b>	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9
120	<b>Пастила</b>	
<b>Итого за Ужин 2</b>		Калорийность-74, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9
<b>Итого за день</b>		Калорийность-5 262, Белки-227, Жиры-255, Углеводы-527, А-165, PP-19, С-120, ВитаминЕ-1, Na-6 136, К-2 860, Са-830. Mg-405. P-1 311. Fe-16

Зав.  
производством

Диетсестра