

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 пшеница и риса) "Дружба" <i>молоко 1 л ультрапастеризованное , крупа пшено шлиф. , крупа рисовая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-409, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-59, А-75, РР-1, С-1, Са-182, Мг-51, Р-214, Fe-1
150	Омлет с колбасой или сосисками <i>яйцо диетическое. , ветчина вареная дп , молоко 1 л ультрапастеризованное , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-347, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-3, А-288, РР-1, Na-808, К-246, Са-96, Мг-20, Р-246, Fe-3
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
200	Кофейный напиток злаковый на молоке <i>молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , кофейный напиток "курземе"</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 083, Белки-43, Жиры-64, Углеводы-98, А-363, РР-2, С-1, Na-808, К-246, Са-278, Мг-71, Р-460, Fe-4
<u>Обед</u>		
350	Суп куриный с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель , куры (цыплята бройлеры потрош.) , макаронные изделия в/с (вермишель), морковь , лук репчатый , томат-паста , соль иодированная , масло сливочное, петрушка свеж. , лавровый лист</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
120	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и котлеты или биточки <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая , сыр полутвердый 45% , масло сливочное</i>	Калорийность-326, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-30, А-34, РР-3, С-1, Na-1 170, К-192, Са-31, Мг-119, Р-105, Fe-53
150	рыбные собственного производства <i>филе б-к трески мороженное , яйцо диетическое. , хлеб пшеничный 1с , молоко 1 л ультрапастеризованное , сухари панировочные , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-237, Белки-23, Жиры-6, Углеводы-23, А-28, РР-2, С-2, Na-1 513, К-288, Са-77, Мг-52, Р-173, Fe-1
250	Пюре картофельное <i>картофель , молоко 1 л ультрапастеризованное , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-229, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34, С-30, К-1 081, Са-62, Мг-46, Р-144, Fe-2
150	Салат из свеклы с солеными огурцами <i>свекла , огурцы соленые консервированные , горошек зеленый консервированный , соус салатный., лук репчатый</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из смеси ягод свежемороженых (клюква) <i>клюква , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Мг-6, Р-7
Итого за Обед		
		Калорийность-1 203, Белки-50, Жиры-44, Углеводы-148, А-62, РР-5, С-50, Na-2 683, К-1 561, Са-178, Мг-223, Р-
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Мг-22, Р-32, Fe-2
300	Бананы	Калорийность-288, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-63

100 Крендель сахарный

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

Калорийность-374, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-51, А-15, РР-1, Na-204, К-106, Са-38, Mg-25, P-73, Fe-1

Итого за Полдник

Калорийность-756, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-137, А-15, РР-1, С-2, Na-204, К-106, Са-80, Mg-47, P-105, Fe-3

Ужин

150 Бефстроганов из мяса

говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, мука пшеничная в/с, соль иодированная

Калорийность-435, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-8, А-49, РР-5, С-1, Na-1 686, К-465, Са-65, Mg-34, P-257, Fe-4

250 Каша гречневая

*пассыиатла
крупа гречневая, масло сливочное, соль иодированная*

Калорийность-438, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-62, А-63, РР-4, Na-890, К-418, Са-41, Mg-220, P-329, Fe-7

100 Пудинг из творога запеченный

яйцо диетическое, творог 9%, крупа манная, сахар белый, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное, соль иодированная, ванилин

Калорийность-227, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-17, А-60, РР-1, Na-87, К-241, Са-180, Mg-26, P-195, Fe-1

20 Соус ягодный (вишневый)

сахар белый, вишня быстрозамороженная

Калорийность-53, Углеводы-13, С-1, Na-2, К-26, Са-4, Mg-3, P-3

20 Хлеб пшеничный 1 сорта

Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10

200 Чай черный

пакетированный с лимоном

сахар белый, лимон, чай пакет. черный

Калорийность-56, Углеводы-14, С-3, Na-1, К-19, Са-13, Mg-2, P-4

Итого за Ужин

Калорийность-1 256, Белки-55, Жиры-61, Углеводы-124, А-172, РР-10, С-5, Na-2 666, К-1 169, Са-303, Mg-285, P-788. Fe-12

Ужин 2

180 Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.

Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19

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-252, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-32, Na-18, К-10, Са-2, Mg-1, P-8

Итого за день

Калорийность-4 550, Белки-168, Жиры-195, Углеводы-539, А-612, РР-18, С-58, Na-6 379, К-3 092, Са-841, Mg-627. P-1 790. Fe-75

Зав.
производством

Диетсестра

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 пшени и риса) "Дружба" <i>молоко 1 л ультрапастеризованное , крупа пшено шлиф. , крупа рисовая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-477, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-69, А-87, РР-1, С-2, Са-213, Mg-59, P-249, Fe-1
200	Омлет с колбасой или сосисками <i>яйцо диетическое. , ветчина вареная дп , молоко 1 л ультрапастеризованное , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-463, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-4, А-385, В2-1, РР-1, Na-1 078, К-328, Са-127, Mg-27, P-327, Fe-4
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 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , кофейный напиток "курземе"</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 333, Белки-55, Жиры-86, Углеводы-109, А-472, В2-1, РР-2, С-2, Na-1 078, К-328, Са-340, Mg-86, P-576. Fe-5
<u>Обед</u>		
400	Суп куриный с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель , куры (цыплята бройлеры потрош.) , макаронные изделия в/с (вермишель), морковь , лук репчатый , томат-паста , соль иодированная , масло сливочное, петрушка свеж. , лавровый лист</i>	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-29
120	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и котлеты или биточки <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая , сыр полутвердый 45% , масло сливочное</i>	Калорийность-326, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-30, А-34, РР-3, С-1, Na-1 170, К-192, Са-31, Mg-119, P-105, Fe-53
200	рыбные собственного производства <i>филе б-к трески мороженное , яйцо диетическое. , хлеб пшеничный 1с , молоко 1 л ультрапастеризованное , сухари панировочные , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-316, Белки-30, Жиры-8, Углеводы-30, А-38, РР-2, С-2, Na-2 017, К-384, Са-102, Mg-69, P-231, Fe-2
300	Пюре картофельное <i>картофель , молоко 1 л ультрапастеризованное , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-275, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-41, С-36, К-1 297, Са-74, Mg-56, P-173, Fe-2
150	Салат из свеклы с солеными огурцами <i>свекла , огурцы соленые консервированные , горошек зеленый консервированный , соус салатный., лук репчатый</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из смеси ягод свежемороженых (клюква) <i>клюква , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
Итого за Обед		
		Калорийность-1 352, Белки-59, Жиры-49, Углеводы-165, А-72, РР-5, С-56, Na-3 187, К-1 873, Са-215, Mg-250, P-
<u>Полдник</u>		
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

200 Крендель сахарный

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

Калорийность-748, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-102, А-30, РР-3, С-1, Na-408, К-211, Са-75, Mg-50, P-146, Fe-2

Итого за Полдник

Калорийность-1 130, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-188, А-30, РР-3, С-3, Na-408, К-211, Са-117, Mg-72, P-178, Fe-4

Ужин**200 Бефстроганов из мяса**

говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, мука пшеничная в/с, соль иодированная

Калорийность-580, Белки-30, Жиры-46, Углеводы-10, А-66, РР-7, С-1, Na-2 248, К-620, Са-86, Mg-45, P-342, Fe-5

250 Каша гречневая

пассыиатла
крупа гречневая, масло сливочное, соль иодированная

Калорийность-438, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-62, А-63, РР-4, Na-890, К-418, Са-41, Mg-220, P-329, Fe-7

120 Пудинг из творога запеченный

яйцо диетическое, творог 9%, крупа манная, сахар белый, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное, соль иодированная, ванилин

Калорийность-272, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-20, А-71, РР-1, С-1, Na-104, К-289, Са-216, Mg-31, P-234, Fe-1

20 Соус ягодный (вишневый)

сахар белый, вишня быстрозамороженная

Калорийность-53, Углеводы-13, С-1, Na-2, К-26, Са-4, Mg-3, P-3

40 Хлеб пшеничный 1 сорта

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

200 Чай черный**пакетированный с лимоном**

сахар белый, лимон, чай пакет. черный

Калорийность-56, Углеводы-14, С-3, Na-1, К-19, Са-13, Mg-2, P-4

Итого за Ужин

Калорийность-1 493, Белки-67, Жиры-74, Углеводы-139, А-200, РР-12, С-6, Na-3 245, К-1 372, Са-360, Mg-301, P-912, Fe-13

Ужин 2**180 Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.**

Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19

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-252, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-32, Na-18, К-10, Са-2, Mg-1, P-8

Итого за день

Калорийность-5 560, Белки-209, Жиры-248, Углеводы-633, А-774, В2-1, РР-22, С-67, Na-7 936, К-3 794, Са-1 034, Mg-710, P-2 190, Fe-79

Зав.
производством

Диетсестра