

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка из творога <i>яйцо диетическое, творог 9%, молоко сгущенное, масло сливочное, сахар белый, крупа манная, сухари панировочные, сметана 15%, соль иодированная</i>	Калорийность-405, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-42, А-98, РР-1, С-1, Са-293, Mg-40, P-323, Fe-1
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
300	Каша вязкая молочная из риса <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, 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
200	Чай черный с сахаром <i>сахар белый, чай пакет. черный</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, К-8, Са-10, Mg-1, P-3
Итого за Завтрак		
		Калорийность-928, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-127, А-176, РР-2, С-2, Na-519, К-281, Са-490, Mg-93, P-551, Fe-2
<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, РР-1, С-13, Na-1 055, К-667, Са-41, Mg-34, P-79, Fe-1
150	Котлеты Особые <i>говядина, котлетное мясо, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), молоко 1 л ультрапастеризованное, хлеб пшеничный 1с, сухари панировочные, соль иодированная</i>	Калорийность-531, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-20, А-66, РР-5, Na-217, К-322, Са-50, Mg-51, P-284, Fe-4
250	Макаронные изделия спагетти отварные <i>спагетти из твердых сортов пшеницы, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-51
150	Салат "Степной" из разных овощей <i>морковь, картофель, огурцы соленые консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, укроп свеж., соль иодированная</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-13, С-12, Са-35, Mg-25, 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 смеси ягод свежемороженых (вишня) <i>вишня быстрозамороженная, сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18
Итого за Обед		
		Калорийность-1 302, Белки-45, Жиры-64, Углеводы-144, А-66, В2-1, РР-6, С-25, Na-1 272, К-989, Са-126, Mg-110, P-
<u>Полдник</u>		
150	Булочка с корицей <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, масло сливочное, корица молотая, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-410, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-73
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
Итого за Полдник		
		Калорийность-504, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-96, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
<u>Ужин</u>		
350	Плов из отварной говядины <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), крупа рисовая (пропаренный), морковь, лук репчатый, масло растительное, приправа для плова, соль иодированная</i>	Калорийность-693, Белки-36, Жиры-50, Углеводы-85, РР-6, С-1, Na-2 557, К-367, Са-51, Mg-75, P-363, Fe-5

50	Бутерброд с колбасой полукопченой <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-15, PP-1, Na-474, K-88, Ca-11, Mg-9, P-60, Fe-1
150	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук зеленый , сахар белый , масло растительное</i>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, PP-1, C-30, Na-1 233, K-425, Ca-78, Mg-24, P-51, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай черный без сахара	Калорийность-43, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-1 060, Белки-45, Жиры-66, Углеводы-133, PP-8, C-31, Na-4 264, K-880, Ca-140, Mg-108, P-474, Fe-7
<u>Ужин 2</u>		
205	Молоко ультрапастеризованное 0,2 л	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, C-1, Ca-123, Mg-14, P-92
50	Печенье 50гр.	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34
Итого за Ужин 2		Калорийность-353, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-44, C-1, Ca-123, Mg-14, P-92
Итого за день		Калорийность-4 147, Белки-144, Жиры-187, Углеводы-544, A-242, B2-1, PP-16, C-61, Na-6 055, K-2 150, Ca-921, Mg-347, P-1 512, Fe-17

Зав.
производством

Диетсестра

МЕНЮ (Плавание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Запеканка из творога <i>яйцо диетическое. , творог 9 % , молоко сгущеное , масло сливочное, сахар белый , крупа манная , сухари панировочные , сметана 15 % , соль иодированная</i>	Калорийность-540, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-56, А-130, В2-1, РР-1, С-1, Са-391, Mg-53, P-430, Fe-1
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
350	Каша вязкая молочная из риса <i>молоко 1 л ультрапастеризованное , 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
200	Чай черный с сахаром <i>сахар белый , чай пакет. черный</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, К-8, Са-10, Mg-1, P-3
Итого за Завтрак		Калорийность-1 133, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-152, А-221, В2-1, РР-2, С-3, Na-606, К-327, Са-619, Mg-115, P-695, Fe-2
<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, В2-1, РР-2, С-15, Na-1 205, К-762, Са-47, Mg-39, P-91, Fe-1
200	Котлеты Особые <i>говядина , котлетное мясо , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , молоко 1 л ультрапастеризованное , хлеб пшеничный 1с , сухари панировочные , соль иодированная</i>	Калорийность-708, Белки-34, Жиры-51, Углеводы-27, А-88, РР-7, С-1, Na-290, К-430, Са-66, Mg-68, P-379, Fe-5
300	Макаронные изделия спагетти отварные <i>спагетти из твердых сортов пшеницы, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-391, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-61
150	Салат "Степной" из разных овощей <i>морковь , картофель , огурцы соленые консервированные , лук репчатый , горошек зеленый консервированный , масло растительное , укроп свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-13, С-12, Са-35, Mg-25, 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 смеси ягод свежемороженых (вишня) <i>вишня быстрозамороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-1 569, Белки-57, Жиры-80, Углеводы-165, А-88, В2-1, РР-9, С-28, Na-1 495, К-1 192, Са-148, Mg-132,
<u>Полдник</u>		
200	Булочка с корицей <i>яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , масло сливочное, корица молотая, дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-547, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-98
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
Итого за Полдник		Калорийность-641, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-121, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
<u>Ужин</u>		
400	Плов из отварной говядины <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , крупа рисовая (пропаренный) , морковь , лук репчатый , масло растительное , приправа для плова, соль иодированная</i>	Калорийность-792, Белки-41, Жиры-57, Углеводы-98, РР-7, С-1, Na-2 923, К-419, Са-58, Mg-85, P-415, Fe-6

50	Бутерброд с колбасой полукопченой <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-15, PP-1, Na-474, K-88, Ca-11, Mg-9, P-60, Fe-1
150	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук зеленый , сахар белый , масло растительное</i>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, PP-1, C-30, Na-1 233, K-425, Ca-78, Mg-24, P-51, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай черный без сахара	Калорийность-43, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-1 159, Белки-50, Жиры-73, Углеводы-146, PP-9, C-31, Na-4 630, K-932, Ca-147, Mg-118, P-526, Fe-8
<u>Ужин 2</u>		
205	Молоко ультрапастеризованное 0,2 л	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, C-1, Ca-123, Mg-14, P-92
100	Печенье 50гр.	Калорийность-460, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-67
Итого за Ужин 2		Калорийность-583, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-77, C-1, Ca-123, Mg-14, P-92
Итого за день		Калорийность-5 085, Белки-177, Жиры-229, Углеводы-661, A-309, B2-2, PP-20, C-65, Na-6 731, K-2 451, Ca-1 079, Mg-401, P-1 815, Fe-19

Зав.
производством

Диетсестра