

МЕНЮ (Баскетбол)

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

Завтрак

300	Каша жидкая молочная пшеничная <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, 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
80	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-274, Белки-21, Жиры-21
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 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, кофейный напиток "курземе"</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-1 201, Белки-43, Жиры-72, Углеводы-100

Обед

350	Суп-пюре из цветной капусты. <i>картофель, капуста цв. б/з, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-126, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-16
20	Сухарики из хлеба пшеничного <i>хлеб пшеничный 1с, соль иодированная</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
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, С-14, К-326, Са-41, Mg-25, P-45, Fe-1
150	Котлеты руоленые из птицы <i>куриные грудки филе, молоко 1 л ультрапастеризованное, хлеб пшеничный 1с, сухари панировочные, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-506, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-25, А-100, РР-8, С-1, Na-3 236, К-298, Са-80, Mg-30, P-189, Fe-2
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, РР-2, Na-27, К-86, Са-18, Mg-46, P-118, 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 (малина) <i>малина быстрозамороженная, сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18

Итого за Обед Калорийность-1 343, Белки-48, Жиры-68, Углеводы-143, А-100, РР-10, С-15, Na-3 263, К-710, Са-139, Mg-101, P-352, Fe-4

Полдник

100	Лепешка с сыром собственного производства	Калорийность-336, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-48
-----	--	--

яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сыр полутвердый 45% российский, молоко 1 л ультрапастеризованное, 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-718, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-134, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Ужин

120 **Поджарка** Калорийность-421, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-5, PP-3, С-1, Са-19, Mg-18, Fe-2

говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль иодированная

250 **Картофель отварной с маслом** Калорийность-250, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, А-48, PP-3, С-34, Na-281, К-1 187, Са-33, Mg-48, P-133, Fe-2

картофель, масло сливочное, соль иодированная

150 **Салат с ветчиной и болгарским перцем.** Калорийность-111, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-10

яйцо диетическое, помидоры свеж., ветчина вареная дп, салат капуста китайская, масло растительное, перец сладкий свеж., маслины без косточек, соль иодированная

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

200 **Фиточай пакетированный** Калорийность-64, Углеводы-16

сахар белый, фито чай пакетир.

Итого за Ужин Калорийность-940, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-84, А-48, PP-6, С-35, Na-281, К-1 187, Са-52, Mg-66, P-133, Fe-4

Ужин 2

208 **Кисломолочный напиток (Биолакт 0,2)** Калорийность-74, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9

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-294, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-34, Na-36, К-19, Са-3, Mg-2, P-17

Итого за день Калорийность-4 496, Белки-157, Жиры-220, Углеводы-495, А-148, PP-16, С-52, Na-3 580, К-1 916, Са-236, Mg-191, P-534, Fe-10

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 жидкая молочная пшеничная <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, 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 1 л ультрапастеризованное, 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	Суп-пюре из цветной капусты. <i>картофель, капуста цв. б/з, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-144, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-19
30	Сухарики из хлеба пшеничного <i>хлеб пшеничный 1с, соль иодированная</i>	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
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, С-14, К-326, Са-41, Mg-25, P-45, Fe-1
200	Котлеты руоленые из птицы <i>куриные грудки филе, молоко 1 л ультрапастеризованное, хлеб пшеничный 1с, сухари панировочные, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-675, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-33, А-133, РР-10, С-2, Na-4 315, К-398, Са-107, Mg-40, P-253, Fe-
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, РР-3, Na-32, К-103, Са-21, Mg-56, P-142, 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 смеси ягод свежемороженных (малина) <i>малина быстрозамороженная, сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-1 688, Белки-64, Жиры-82, Углеводы-180, А-133, РР-13, С-16, Na-4 347, К-827, Са-169, Mg-121, P-440, Fe-5
<u>Полдник</u>		
200	Лепешка с сыром собственного производства	Калорийность-672, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-96

яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сыр полутвердый 45% российский, молоко 1 л ультрапастеризованное, 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

150 **Поджарка** Калорийность-526, Белки-32, Жиры-42, Углеводы-6, PP-3, С-1, Са-24, Mg-23, Fe-2

говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, томат-паста, масло растительное, соль иодированная

300 **Картофель отварной с маслом** Калорийность-300, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-40, А-57, PP-3, С-41, Na-337, К-1 425, Са-39, Mg-58, P-159, Fe-2

картофель, масло сливочное, соль иодированная

150 **Салат с ветчиной и болгарским перцем.** Калорийность-111, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-10

яйцо диетическое, помидоры свеж., ветчина вареная дп, салат капуста китайская, масло растительное, перец сладкий свеж., маслины без косточек, соль иодированная

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

200 **Фиточай пакетированный** Калорийность-64, Углеводы-16

сахар белый, фито чай пакетир.

Итого за Ужин Калорийность-1 095, Белки-49, Жиры-58, Углеводы-92, А-57, PP-6, С-42, Na-337, К-1 425, Са-63, Mg-81, P-159, Fe-4

Ужин 2

208 **Кисломолочный напиток (Биолакт 0,2)** Калорийность-74, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9

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

Итого за Ужин 2 Калорийность-404, Белки-5, Жиры-22, Углеводы-47, PP-1, Na-53, К-29, Са-5, Mg-4, P-25

Итого за день Калорийность-5 592, Белки-199, Жиры-273, Углеводы-620, А-190, PP-20, С-60, Na-4 737, К-2 281, Са-279, Mg-228, P-656, Fe-11

Зав.
производством

Диетсестра