

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 пшени 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, Mg-51, P-214, Fe-1
120	Запеканка из творога <i>яйцо диетическое. , творог 9 % , молоко сгущеное , масло сливочное, сахар белый , крупа манная , сухари панировочные , сметана 15 % , соль иодированная</i>	Калорийность-324, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-34, А-78, РР-1, С-1, Са-235, Mg-32, P-258, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
50	Сухофрукты/орехи <i>курага суш. , чернослив , изюм суш. , орехи грецкие</i>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-13, С-3, Са-6, Mg-4, P-5
200	Чай с молоком с сахаром <i>молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , чай пакет. черный</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, А-10, С-1, Na-47, K-144, Са-127, Mg-15, P-93
Итого за Завтрак		Калорийность-1 198, Белки-32, Жиры-57, Углеводы-142, А-163, РР-2, С-6, Na-47, K-144, Са-550, Mg-102, P-570, Fe-
<u>Обед</u>		
350	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне <i>свекла , капуста белокочанная , картофель , морковь , лук репчатый , масло сливочное, сметана 15 % , томат-паста , сахар белый , петрушка свеж. , соль иодированная , кислота лимонная</i>	Калорийность-180, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, В2-1, РР-1, С-14, Са-60, Mg-42, P-92, Fe-2
35	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	Калорийность-62, Белки-11, Жиры-2, РР-1, С-4, Са-5, Mg-7, P-37, Fe-1
120	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и <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, K-192, Са-31, Mg-119, P-105, Fe-53
150	Рыба (треска), тушенная в томате с овощами <i>филе б-к трески мороженное , морковь , томат-паста , лук репчатый , масло растительное , петрушка свеж. , сахар белый , соль иодированная , кислота лимонная</i>	Калорийность-155, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-6, С-6, Са-59, Mg-56, P-211, 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, K-1 081, Са-62, Mg-46, P-144, Fe-2
150	Салат "Цезарь". <i>куриные грудки филе , салат капуста китайская , соус салатный., помидоры свеж. , хлеб пшеничный 1с , сыр полутвердый 45% , соль иодированная</i>	Калорийность-269, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-5
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Напиток апельсиновый <i>апельсины , сахар белый</i>	Калорийность-101, Углеводы-44, С-18
Итого за Обед		Калорийность-1 362, Белки-79, Жиры-55, Углеводы-145, А-34, В2-1, РР-5, С-73, Na-1 170, K-1 273, Са-217, Mg-270, P-589, Fe-59
<u>Полдник</u>		
100	Крендель сахарный	Калорийность-374, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-51, А-15, РР-1, Na-204, K-106, Са-38, Mg-25, P-73, Fe-1

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

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	Яблоки	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, PP-1, С-30, Na-78, К-834, Са-48, Mg-27, P-33, Fe-7
Итого за Полдник		Калорийность-609, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-103, А-15, PP-2, С-32, Na-282, К-940, Са-128, Mg-74, P-138, Fe-10

Ужин

150	Фрикадельки в соусе <small>говядина, котлетное мясо, сметана 15%, молоко 1 л ультрапастеризованное, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный 1с, масло растительное, томат-паста, лук репчатый, соль иодированная, сахар белый</small>	Калорийность-266, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-16, А-26, PP-3, Na-136, К-294, Са-51, Mg-22, P-126, Fe-8
250	Макаронны запеченные с сыром <small>макаронные изделия гр.а гост, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль иодированная</small>	Калорийность-432, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-60, А-150, PP-1, Na-707, К-91, Са-214, Mg-26, P-263, Fe-2
150	Салат "Летний" <small>яйцо диетическое, картофель, огурцы свеж., помидоры свеж., лук зеленый, масло растительное, соль иодированная</small>	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	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Чай черный с сахаром <small>сахар белый, чай пакет. черный</small>	Калорийность-56, Углеводы-14, К-8, Са-10, Mg-1, P-3

Итого за Ужин Калорийность-1 000, Белки-33, Жиры-43, Углеводы-120, А-213, PP-5, С-11, Na-1 060, К-812, Са-317, Mg-74, P-472,

Ужин 2

180	Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
40	Зефир	Калорийность-131, Углеводы-32, Са-10, Mg-2, P-5, Fe-1

Итого за Ужин 2 Калорийность-273, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-51, Са-10, Mg-2, P-5, Fe-1

Итого за день Калорийность-4 442, Белки-159, Жиры-174, Углеводы-561, А-425, В2-1, PP-14, С-122, Na-2 559, К-3 169, Са-1 222, Mg-522, P-1 774, Fe-83

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
150	Запеканка из творога <i>яйцо диетическое. , творог 9 % , молоко сгущеное , 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
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
50	Сухофрукты/орехи <i>курага суш. , чернослив , изюм суш. , орехи грецкие</i>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-13, С-3, Са-6, Mg-4, P-5
200	Чай с молоком с сахаром <i>молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , чай пакет. черный</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, А-10, С-1, Na-47, K-144, Са-127, Mg-15, P-93
Итого за Завтрак		Калорийность-1 347, Белки-38, Жиры-64, Углеводы-160, А-195, РР-2, С-7, Na-47, K-144, Са-639, Mg-118, P-670, Fe-
<u>Обед</u>		
400	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне <i>свекла , капуста белокочанная , картофель , морковь , лук репчатый , масло сливочное, сметана 15 % , томат-паста , сахар белый , петрушка свеж. , соль иодированная , кислота лимонная</i>	Калорийность-206, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20, В2-1, РР-1, С-16, Са-68, Mg-48, P-105, Fe-3
40	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	Калорийность-71, Белки-13, Жиры-2, РР-1, С-4, Са-6, Mg-8, P-43, Fe-1
120	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и <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, K-192, Са-31, Mg-119, P-105, Fe-53
200	Рыба (треска), тушенная в томате с овощами <i>филе б-к трески мороженное , морковь , томат-паста , лук репчатый , масло растительное , петрушка свеж. , сахар белый , соль иодированная , кислота лимонная</i>	Калорийность-206, Белки-23, Жиры-6, Углеводы-8, С-8, Са-79, Mg-74, P-282, 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, K-1 297, Са-74, Mg-56, P-173, Fe-2
200	Салат "Цезарь". <i>куриные грудки филе , салат капуста китайская , соус салатный., помидоры свеж. , хлеб пшеничный 1с , сыр полутвердый 45% , соль иодированная</i>	Калорийность-358, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-7
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Напиток апельсиновый <i>апельсины , сахар белый</i>	Калорийность-101, Углеводы-44, С-18
Итого за Обед		Калорийность-1 583, Белки-97, Жиры-65, Углеводы-158, А-34, В2-1, РР-5, С-83, Na-1 170, K-1 489, Са-258, Mg-305, P-708. Fe-61
<u>Полдник</u>		
200	Крендель сахарный	Калорийность-748, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-102, А-30, РР-3, С-1, Na-408, K-211, Са-75, Mg-50, P-146, Fe-2

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

200 **Сок фруктовый 0,2** Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

300 **Яблоки** Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, PP-1, С-30, Na-78, K-834, Са-48, Mg-27, P-33, Fe-7

Итого за Полдник Калорийность-983, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-154, А-30, PP-4, С-33, Na-486, K-1 045, Са-165, Mg-99, P-211, Fe-

Ужин

200 **Фрикадельки в соусе** Калорийность-354, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-21, А-35, PP-4, С-1, Na-182, K-392, Са-68, Mg-29, P-168, Fe-10

говядина, котлетное мясо , сметана 15 % , молоко 1 л ультрапастеризованное , мука пшеничная в/с , хлеб пшеничный 1с , масло растительное , томат-паста , лук репчатый , соль иодированная , сахар белый

300 **Макаронны запеченные с сыром** Калорийность-518, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-72, А-180, PP-1, Na-848, K-109, Са-256, Mg-32, P-316, Fe-2

макаронные изделия гр.а гост , сыр полутвердый 45% , масло сливочное, соль иодированная

150 **Салат "Летний"** Калорийность-152, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-10, А-37, PP-1, С-11, Na-217, K-419, Са-42, Mg-25, P-80, Fe-1

яйцо диетическое. , картофель , огурцы свеж. , помидоры свеж. , лук зеленый , масло растительное , соль иодированная

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

200 **Чай черный с сахаром** Калорийность-56, Углеводы-14, К-8, Са-10, Mg-1, P-3

сахар белый , чай пакет. черный

Итого за Ужин Калорийность-1 174, Белки-40, Жиры-52, Углеводы-137, А-252, PP-6, С-12, Na-1 247, K-928, Са-376, Mg-87, P-567,

Ужин 2

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

60 **Зефир** Калорийность-196, Углеводы-48, Са-15, Mg-4, P-7, Fe-1

Итого за Ужин 2 Калорийность-338, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-67, Са-15, Mg-4, P-7, Fe-1

Итого за день Калорийность-5 425, Белки-198, Жиры-213, Углеводы-676, А-511, В2-1, PP-17, С-135, Na-2 950, K-3 606, Са-1 453, Mg-613, P-2 163, Fe-88

Зав.
производством

Диетсестра