

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша манная молочная жидкая <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа манная, масло сливочное, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-299, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-39, А-69, С-1, Са-159, Mg-24, P-141, Fe-1
150	Сосиски отварные	Калорийность-492, Белки-17, Жиры-47, Углеводы-1, А-60, PP-3, Na-1 213, К-334, Са-55, Mg-30, P-243, Fe-3
50	Горошек зеленый консервированный <i>горошек зеленый консервированный, масло сливочное</i>	Калорийность-34, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, А-9, С-5, Na-334, К-52, Са-13, Mg-11, P-33
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
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, К-144, Са-127, Mg-15, P-93
Итого за Завтрак		Калорийность-1 132, Белки-31, Жиры-79, Углеводы-79, А-148, PP-3, С-7, Na-1 594, К-530, Са-354, Mg-80, P-510, Fe-
<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, PP-1, С-13, Na-1 055, К-667, Са-41, Mg-34, P-79, Fe-1
35	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), морковь, лук репчатый, соль иодированная</i>	Калорийность-62, Белки-11, Жиры-2, PP-1, С-4, Са-5, Mg-7, P-37, Fe-1
100	Бутерброд с колбасой полукопченой <i>хлеб пшеничный 1с, колбаса полукопченая</i>	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, PP-2, Na-948, К-177, Са-22, Mg-18, P-120, Fe-2
150	Гуляш из отварного мяса <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), помидоры свеж., морковь, масло растительное, соль иодированная, лук репчатый, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-246, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-5
250	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-438, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-62, А-63, PP-4, Na-890, К-418, Са-41, Mg-220, P-329, Fe-7
150	Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>яйцо диетическое, редис обрезной, огурцы свеж., масло растительное, петрушка свеж., соль иодированная</i>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-4, А-44, С-17, Na-150, К-285, Са-51, Mg-19, P-81, Fe-2
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из смеси ягод свежемороженых <i>клубника замороженная, сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
Итого за Обед		Калорийность-1 475, Белки-68, Жиры-73, Углеводы-151, А-107, В2-1, PP-8, С-51, Na-3 043, К-1 547, Са-168, Mg-304, P-653, Fe-13
<u>Полдник</u>		
150	Блины дрожжевые с маслом <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко 1 л ультрапастеризованное, масло сливочное, масло растительное, сахар белый, дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная</i>	Калорийность-363, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-53, А-60, PP-1, Na-602, Са-151, Mg-46, P-188, Fe-2
30	Соус ягодный (вишневый)	Калорийность-79, Углеводы-20, С-1, Na-3, К-40, Са-6, Mg-4, P-5

сахар белый , вишня быстрозамороженная

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-677, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-125, А-60, PP-2, С-33, Na-683, К-874, Са-247, Mg-99, P-258, Fe-11

Ужин

150 **Филе птицы, тушенное в соусе сметанном**

Калорийность-225, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4, А-29, PP-3, Na-632, К-133, Са-29, Mg-13, P-73, Fe-1

куриные бедра филе, сметана 15 %, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль иодированная

250 **Каша рисовая рассыпчатая**

Калорийность-339, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-63, В1-1, PP-8, ВитаминЕ-3, Na-979, К-87, Са-9, Mg-42, P-130, Fe-1

крупа рисовая, масло сливочное, соль иодированная

150 **Салат "Степной" из разных овощей**

Калорийность-108, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-13, С-12, Са-35, Mg-25, Fe-1

морковь, картофель, огурцы соленые консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, укроп свеж., соль иодированная

40 **Хлеб пшеничный 1 сорта**

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

40 **Сыр полутвердый с м.ж.д.45%**

Калорийность-137, Белки-10, Жиры-10

200 **Чай зеленый**

Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

сахар белый, чай пакет. зеленый

Итого за Ужин

Калорийность-959, Белки-37, Жиры-42, Углеводы-114, А-29, В1-1, PP-11, С-12, ВитаминЕ-3, Na-1 611, К-220, Са-83, Mg-81, P-206, Fe-3

Ужин 2

250 **йогурт фруктовый 125 гр**

20 **Зефир**

Калорийность-65, Углеводы-16, Са-5, Mg-1, P-2

Итого за Ужин 2

Калорийность-65, Углеводы-16, Са-5, Mg-1, P-2

Итого за день

Калорийность-4 308, Белки-148, Жиры-207, Углеводы-485, А-344, В1-1, В2-1, PP-24, С-103, ВитаминЕ-3, Na-6 931, К-3 171, Са-857, Mg-565, P-1 629, Fe-31

Зав.
производством

Диетсестра

МЕНЮ (Плавание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
300	Каша манная молочная жидкая <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа манная, масло сливочное, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-359, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-46, А-83, С-2, Са-191, Mg-29, P-169, Fe-1
150	Сосиски отварные	Калорийность-492, Белки-17, Жиры-47, Углеводы-1, А-60, PP-3, Na-1 213, К-334, Са-55, Mg-30, P-243, Fe-3
100	Горошек зеленый консервированный <i>горошек зеленый консервированный, масло сливочное</i>	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6, А-19, PP-1, С-10, Na-669, К-104, Са-25, Mg-22, P-66, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
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, К-144, Са-127, Mg-15, P-93
Итого за Завтрак		Калорийность-1 292, Белки-34, Жиры-91, Углеводы-89, А-172, PP-4, С-13, Na-1 929, К-582, Са-398, Mg-96, P-571, Fe-
<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, PP-2, С-15, Na-1 205, К-762, Са-47, Mg-39, P-91, Fe-1
40	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), морковь, лук репчатый, соль иодированная</i>	Калорийность-71, Белки-13, Жиры-2, PP-1, С-4, Са-6, Mg-8, P-43, Fe-1
100	Бутерброд с колбасой полукопченой <i>хлеб пшеничный 1с, колбаса полукопченая</i>	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, PP-2, Na-948, К-177, Са-22, Mg-18, P-120, Fe-2
200	Гуляш из отварного мяса <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), помидоры свеж., морковь, масло растительное, соль иодированная, лук репчатый, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-328, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-7
300	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-525, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-75, А-75, PP-5, Na-1 068, К-502, Са-49, Mg-263, P-394, Fe-9
150	Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>яйцо диетическое, редис обрезной, огурцы свеж., масло растительное, петрушка свеж., соль иодированная</i>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-4, А-44, С-17, Na-150, К-285, Са-51, Mg-19, P-81, Fe-2
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из смеси ягод свежемороженых <i>клубника замороженная, сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
Итого за Обед		Калорийность-1 678, Белки-81, Жиры-84, Углеводы-170, А-119, В2-1, PP-10, С-53, Na-3 371, К-1 726, Са-183, Mg-353, P-736, Fe-15
<u>Полдник</u>		
200	Блины дрожжевые с маслом <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко 1 л ультрапастеризованное, масло сливочное, масло растительное, сахар белый, дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная</i>	Калорийность-484, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-71, А-80, PP-1, Na-803, Са-201, Mg-61, P-251, Fe-2
50	Соус ягодный (вишневый)	Калорийность-132, Углеводы-33, С-2, Na-5, К-66, Са-10, Mg-7, P-8

сахар белый , вишня быстрозамороженная

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-851, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-156, А-80, PP-2, С-34, Na-886, К-900, Са-301, Mg-117, P-324, Fe-

Ужин

200 **Филе птицы, тушенное в соусе сметанном**

Калорийность-300, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-6, А-39, PP-5, Na-842, К-177, Са-39, Mg-18, P-98, Fe-1

куриные бедра филе, сметана 15 %, мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная

300 **Каша рисовая рассыпчатая**

Калорийность-407, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-75, В1-1, PP-9, ВитаминЕ-3, Na-1 175, К-105, Са-11, Mg-51, P-156,

крупа рисовая , масло сливочное, соль иодированная

200 **Салат "Степной" из разных овощей**

Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-18, С-16, Са-47, Mg-33, Fe-1

морковь , картофель , огурцы соленые консервированные , лук репчатый , горошек зеленый консервированный , масло растительное , укроп свеж. , соль иодированная

40 **Хлеб пшеничный 1 сорта**

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

60 **Сыр полутвердый с м.ж.д.45%**

Калорийность-206, Белки-16, Жиры-16

200 **Чай зеленый**

Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

сахар белый , чай пакет. зеленый

Итого за Ужин

Калорийность-1 206, Белки-51, Жиры-57, Углеводы-133, А-39, В1-1, PP-14, С-16, ВитаминЕ-3, Na-2 017, К-282, Са-107. Mg-103. P-257. Fe-3

Ужин 2

250 **йогурт фруктовый 125 гр**

Калорийность-261, Белки-1, Углеводы-65, Са-20, Mg-5, P-10, Fe-1

80 **Зефир**

Итого за Ужин 2

Калорийность-261, Белки-1, Углеводы-65, Са-20, Mg-5, P-10, Fe-1

Итого за день

Калорийность-5 288, Белки-183, Жиры-249, Углеводы-613, А-410, В1-1, В2-1, PP-30, С-116, ВитаминЕ-3, Na-8 203. К-3 490. Са-1 009. Mg-674. P-1 898. Fe-35

Зав.
производством

Диетсестра