

МЕНЮ (Баскетбол)

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

Завтрак

300	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	Калорийность-454, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-57, А-78, РР-1, С-1, Na-536, К-467, Са-227, Mg-102, P-378, Fe-3
-----	---	---

молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа овсяная "геркулес", масло сливочное, сахар белый, соль иодированная

130	Творожок малина 130 гр.	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
-----	--------------------------------	--

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

90	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23
----	------------------------------------	-------------------------------------

20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
----	------------------------	---------------------------

200	Кофейный напиток из цикория на молоке	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
-----	--	--

молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, кофейный напиток из цикория

Итого за Завтрак Калорийность-1 307, Белки-50, Жиры-69, Углеводы-122, А-78, РР-1, С-1, Na-536, К-467, Са-227, Mg-102, P-378, Fe-

Обед

350	Борщ сибирский на мясном бульоне	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-21, РР-1, С-19, Na-445, К-651, Са-215, Mg-49, P-140, Fe-3
-----	---	---

свекла, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), капуста белокочанная, картофель, чеснок свежий, фасоль продовольственная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, сахар белый, петрушка свеж., соль иодированная, кислота лимонная

350	Пельмени	Калорийность-597, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-63, РР-7, С-1, ВитаминЕ-1, Na-345, К-391, Са-43, Mg-65, P-224,
-----	-----------------	--

пельмени, масло сливочное, соль иодированная

50	Соус сметанный	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, А-17, Na-79, К-20, Са-14, Mg-3, P-11
----	-----------------------	--

сметана 15%, мука пшеничная в/с, соль иодированная

150	Салат из сырых овощей	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, РР-1, С-20, Na-129, К-313, Са-38, Mg-28, P-53, Fe-1
-----	------------------------------	--

огурцы свеж., помидоры свеж., капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль иодированная

20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
----	-------------------------------------	--------------------------------------

110	Бутерброд с ветчиной запеченный	Калорийность-204, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-17
-----	--	---

хлеб пшеничный 1с, ветчина вареная дп, сыр полутвердый 45%, помидоры свеж.

200	Компот из смеси ягод свежемороженных (вишня)	Калорийность-73, Углеводы-18
-----	---	------------------------------

вишня быстрозамороженная, сахар белый

Итого за Обед Калорийность-1 297, Белки-70, Жиры-54, Углеводы-136, А-17, РР-9, С-40, ВитаминЕ-1, Na-998, К-1 375, Са-310, Mg-145, P-428, Fe-6

Полдник

100	Сосиска в тесте	Калорийность-271, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-27
-----	------------------------	--

яйцо диетическое, сосиски, мука пшеничная в/с, молоко 1 л ультрапастеризованное, масло сливочное, масло растительное, сахар белый, 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
-----	--------------------------	--

200	Мандарины	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, А-20, РР-1, С-76, Na-24, К-310, Са-70, Mg-22, P-34
-----	------------------	---

Итого за Полдник Калорийность-441, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-65, А-20, РР-1, С-78, Na-24, К-310, Са-112, Mg-44, P-66, Fe-2

Ужин

150 **Биточки рубленые из птицы(индейка)** Калорийность-413, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-22, РР-5, С-2, Na-3 216, К-282, Са-70, Mg-29, P-129, Fe-2
филе индейки без кожи , молоко 1 л ультрапастеризованное , хлеб пшеничный 1с , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная

250 **Рис отварной с овощами** Калорийность-311, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-59, С-3, Са-8, Mg-38, P-104, Fe-1
крупа рисовая , морковь , лук репчатый , масло сливочное, соль иодированная

150 **Салат "Летний"** Калорийность-152, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-10, А-37, РР-1, С-11, Na-217, К-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 **Фиточай пакетированный** Калорийность-64, Углеводы-16
сахар белый , фито чай пакетир.

Итого за Ужин Калорийность-1 034, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-127, А-37, РР-6, С-16, Na-3 433, К-701, Са-120, Mg-92, P-313,

Ужин 2

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

60 **Шоколад** Калорийность-330, Белки-4, Жиры-20, Углеводы-32, А-13, РР-2, Na-82, К-277, Са-211, Mg-41, P-185, Fe-1

Итого за Ужин 2 Калорийность-404, Белки-7, Жиры-23, Углеводы-41, А-13, РР-2, Na-82, К-277, Са-211, Mg-41, P-185, Fe-1

Итого за день Калорийность-4 483, Белки-179, Жиры-203, Углеводы-491, А-165, РР-19, С-135, ВитаминЕ-1, Na-5 073, К-3 130, Са-980. Mg-424. P-1 370. Fe-16

Зав.
производством

Диетсестра

МЕНЮ (Плавание)

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

Завтрак

350 **Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)** Калорийность-530, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-67, А-91, РР-1, С-2, Na-626, К-545, Са-264, Mg-119, P-441, Fe-3

молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа овсяная "геркулес", масло сливочное, сахар белый, соль иодированная

130 **Творожок малина 130 гр.** Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21

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

90 **Сыр полутвердый с м.ж.д.45%** Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23

30 **Масло сливочное** Калорийность-198, Жиры-23

200 **Кофейный напиток из цикория на молоке** Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24

молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, кофейный напиток из цикория

Итого за Завтрак Калорийность-1 449, Белки-52, Жиры-80, Углеводы-132, А-91, РР-1, С-2, Na-626, К-545, Са-264, Mg-119, P-441, Fe-

Обед

400 **Борщ сибирский на мясном бульоне** Калорийность-269, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-24, РР-1, С-22, Na-508, К-744, Са-245, Mg-56, P-160, Fe-3

свекла, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), капуста белокочанная, картофель, чеснок свежий, фасоль продовольственная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томат-паста, сахар белый, петрушка свеж., соль иодированная, кислота лимонная

400 **Пельмени** Калорийность-682, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-72, РР-8, С-1, ВитаминЕ-1, Na-394, К-447, Са-49, Mg-74, P-256,

пельмени, масло сливочное, соль иодированная

50 **Соус сметанный** Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, А-17, Na-79, К-20, Са-14, Mg-3, P-11

сметана 15%, мука пшеничная в/с, соль иодированная

150 **Салат из сырых овощей** Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, РР-1, С-20, Na-129, К-313, Са-38, Mg-28, P-53, Fe-1

огурцы свеж., помидоры свеж., капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль иодированная

20 **Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта** Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8

110 **Бутерброд с ветчиной запеченный** Калорийность-204, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-17

хлеб пшеничный 1с, ветчина вареная дп, сыр полутвердый 45%, помидоры свеж.

200 **Компот из смеси ягод свежемороженных (вишня)** Калорийность-73, Углеводы-18

вишня быстрозамороженная, сахар белый

Итого за Обед Калорийность-1 416, Белки-78, Жиры-59, Углеводы-148, А-17, РР-10, С-43, ВитаминЕ-1, Na-1 110, К-1 524, Са-346, Mg-161, P-480, Fe-6

Полдник

200 **Сосиска в тесте** Калорийность-542, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-54

яйцо диетическое, сосиски, мука пшеничная в/с, молоко 1 л ультрапастеризованное, масло сливочное, масло растительное, сахар белый, 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

200 **Мандарины** Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15, А-20, РР-1, С-76, Na-24, К-310, Са-70, Mg-22, P-34

Итого за Полдник Калорийность-712, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-92, А-20, РР-1, С-78, Na-24, К-310, Са-112, Mg-44, P-66, Fe-2

Ужин

200 **Биточки рубленые из птицы(индейка)** Калорийность-550, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-30, РР-7, С-3, Na-4 288, К-375, Са-94, Mg-39, P-172, Fe-3

филе индейки без кожи , молоко 1 л ультрапастеризованное , хлеб пшеничный 1с , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная

300 **Рис отварной с овощами** Калорийность-374, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-71, С-3, Са-10, Mg-45, P-125, Fe-2

крупа рисовая , морковь , лук репчатый , масло сливочное, соль иодированная

150 **Салат "Летний"** Калорийность-152, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-10, А-37, РР-1, С-11, Na-217, К-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 **Фиточай пакетированный** Калорийность-64, Углеводы-16

сахар белый , фито чай пакетир.

Итого за Ужин Калорийность-1 234, Белки-49, Жиры-52, Углеводы-147, А-37, РР-8, С-17, Na-4 505, К-794, Са-146, Mg-109, P-377,

Ужин 2

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

120 **Шоколад** Калорийность-660, Белки-8, Жиры-41, Углеводы-64, А-26, В2-1, РР-3, С-1, Na-163, К-554, Са-422, Mg-82, P-371, Fe-2

Итого за Ужин 2 Калорийность-734, Белки-11, Жиры-44, Углеводы-73, А-26, В2-1, РР-3, С-1, Na-163, К-554, Са-422, Mg-82, P-371,

Итого за день Калорийность-5 545, Белки-213, Жиры-263, Углеводы-592, А-191, В2-1, РР-23, С-141, ВитаминЕ-1, Na-6 428, К-3 727. Са-1 290. Mg-515. P-1 735. Fe-19

Зав.
производством

Диетсестра
