

МЕНЮ (Баскетбол)

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
208	Кисломолочный напиток (Биолакт 0,2)	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9
100	Бутерброд с колбасой <i>колбаса вареная, хлеб пшеничный 1с</i>	Калорийность-265, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-16
60	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-206, Белки-16, Жиры-16
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
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-1 158, Белки-38, Жиры-73, Углеводы-85, А-83, С-2, К-8, Са-201, Mg-30, P-172, Fe-1
<u>Обед</u>		
350	Суп картофельный с фрикадельками мясными <i>картофель, яйцо диетическое, говядина, котлетное мясо, лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-паста, соль иодированная</i>	Калорийность-189, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-22, PP-2, С-16, Na-824, К-871, Са-42, Mg-42, P-101, Fe-2
150	Салат из помидоров свежих с перцем сладким <i>помидоры свеж., перец сладкий свеж., лук зеленый, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, PP-1, С-86, Na-120, К-360, Са-34, Mg-23, P-33, Fe-1
350	Плов из птицы (филе куриное) <i>куриные бедра филе, крупа рисовая (пропаренный), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль иодированная</i>	Калорийность-733, Белки-33, Жиры-39, Углеводы-68, А-34, PP-9, С-10, Na-2 732, К-498, Са-81, Mg-95, P-307, Fe-3
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 свежих фруктов (яблоки) <i>яблоки, сахар белый, кислота лимонная</i>	Калорийность-115, Углеводы-28, С-1, Na-12, К-112, Са-14, Mg-5, P-44, Fe-4
Итого за Обед		Калорийность-1 235, Белки-46, Жиры-56, Углеводы-142, А-34, PP-12, С-113, Na-3 688, К-1 841, Са-171, Mg-165, P-
<u>Полдник</u>		
120	Булочка творожная <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко 1 л ультрапастеризованное, творог 9%, сахар белый, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное, соль иодированная, ванилин</i>	Калорийность-378, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-62
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
350	Груши	Калорийность-165, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-36, С-18, Na-49, К-543, Са-67, Mg-42, P-56, Fe-8
Итого за Полдник		Калорийность-637, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-121, С-20, Na-49, К-543, Са-109, Mg-64, P-88, Fe-10
<u>Ужин</u>		

350	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель , говядина , котлетное мясо , масло растительное , лук репчатый , масло сливочное , сухари панировочные , соль иодированная</i>	Калорийность-784, Белки-40, Жиры-50, Углеводы-48, А-48, В1-1, В2-1, РР-14, С-11, Na-359, К-3 362, Са-102, Mg-256, P-683, Fe-9
30	Соус сметанный <i>сметана 15 % , мука пшеничная в/с , соль иодированная</i>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2, А-10, Na-47, К-12, Са-8, Mg-2, P-7
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
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
200	Чай зеленый <i>сахар белый , чай пакет. зеленый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

Итого за Ужин Калорийность-1 225, Белки-68, Жиры-68, Углеводы-89, А-58, В1-1, В2-1, РР-14, С-11, Na-406, К-3 374, Са-120, Mg-259, P-693, Fe-9

Ужин 2

200	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184
40	Мед натуральный	Калорийность-114, Углеводы-28

Итого за Ужин 2 Калорийность-230, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184

Итого за день Калорийность-4 485, Белки-174, Жиры-212, Углеводы-473, А-229, В1-1, В2-1, РР-28, С-147, Na-4 243, К-6 058, Са-849, Mg-546, P-1 622, Fe-30

Зав.
производством

Диетсестра

МЕНЮ (Плавание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
400	Каша манная молочная жидкая <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа манная, масло сливочное, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-478, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-62, А-110, С-2, Са-255, Mg-39, P-225, Fe-1
208	Кисломолочный напиток (Биолакт 0,2)	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9
100	Бутерброд с колбасой <i>колбаса вареная, хлеб пшеничный 1с</i>	Калорийность-265, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-16
90	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
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-1 380, Белки-48, Жиры-85, Углеводы-101, А-110, С-2, К-8, Са-265, Mg-40, P-228, Fe-1
<u>Обед</u>		
400	Суп картофельный с фрикадельками мясными <i>картофель, яйцо диетическое, говядина, котлетное мясо, лук репчатый, морковь, масло растительное, томат-паста, соль иодированная</i>	Калорийность-216, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25, PP-2, С-18, Na-941, К-996, Са-48, Mg-47, P-116, Fe-2
200	Салат из помидоров свежих с перцем сладким <i>помидоры свеж., перец сладкий свеж., лук зеленый, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-7, PP-1, С-115, Na-160, К-479, Са-45, Mg-31, P-45, Fe-2
400	Плов из птицы (филе куриное) <i>куриные бедра филе, крупа рисовая (пропаренный), морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль иодированная</i>	Калорийность-838, Белки-38, Жиры-45, Углеводы-78, А-39, PP-10, С-11, Na-3 123, К-569, Са-93, Mg-108, P-351, Fe-4
40	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Компот из свежих фруктов (яблоки) <i>яблоки, сахар белый, кислота лимонная</i>	Калорийность-115, Углеводы-28, С-1, Na-12, К-112, Са-14, Mg-5, P-44, Fe-4
Итого за Обед		Калорийность-1 491, Белки-56, Жиры-66, Углеводы-174, А-39, PP-13, С-145, Na-4 236, К-2 156, Са-200, Mg-191, P-
<u>Полдник</u>		
200	Булочка творожная <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко 1 л ультрапастеризованное, творог 9%, сахар белый, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное, соль иодированная, ванилин</i>	Калорийность-631, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-104
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
350	Груши	Калорийность-165, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-36, С-18, Na-49, К-543, Са-67, Mg-42, P-56, Fe-8
Итого за Полдник		Калорийность-890, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-163, С-20, Na-49, К-543, Са-109, Mg-64, P-88, Fe-10
<u>Ужин</u>		

400	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель , говядина , котлетное мясо , лук репчатый , масло растительное , масло сливочное , сухари панировочные , соль иодированная</i>	Калорийность-897, Белки-46, Жиры-58, Углеводы-55, А-55, В1-1, В2-1, РР-16, С-12, Na-410, К-3 843, Са-117, Mg-293, P-781, Fe-11
50	Соус сметанный <i>сметана 15 % , мука пшеничная в/с , соль иодированная</i>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, А-17, Na-79, К-20, Са-14, Mg-3, P-11
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
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
200	Чай зеленый <i>сахар белый , чай пакет. зеленый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

Итого за Ужин Калорийность-1 353, Белки-75, Жиры-77, Углеводы-97, А-72, В1-1, В2-1, РР-16, С-12, Na-489, К-3 863, Са-141, Mg-297. P-795. Fe-11

Ужин 2

200	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184
60	Мед натуральный	Калорийность-170, Углеводы-43

Итого за Ужин 2 Калорийность-286, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-51, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184

Итого за день Калорийность-5 400, Белки-211, Жиры-248, Углеводы-586, А-275, В1-1, В2-1, РР-31, С-180, Na-4 874, К-6 862, Са-963. Mg-620. P-1 851. Fe-34

Зав.
производством

Диетсестра
