

**МЕНЮ (Баскетбол)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Запеканка из творога</b> <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	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
300	<b>Каша вязкая молочная из риса</b> <i>молоко 1 л ультрапастеризованное , крупа рисовая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-420, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-61, А-78, РР-1, С-1, Na-519, К-273, Са-187, Mg-52, P-225, Fe-1
200	<b>Чай с молоком с сахаром</b> <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
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-132, Жиры-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 132, Белки-36, Жиры-49, Углеводы-139, А-186, РР-2, С-3, Na-566, К-417, Са-607, Mg-107, P-641,
<b><u>Обед</u></b>		
350	<b>Солянка домашняя</b> <i>картофель , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , огурцы соленые консервированные , сметана 15 % , томат-паста , сосиски , колбаса полукопченая , масло растительное , маслины без косточек , лимон , петрушка свеж.</i>	Калорийность-242, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-20, С-14, Са-80, Mg-41, Fe-2
150	<b>Птица запеченая</b> <i>куры (цыплята бройлеры потрош.) , масло растительное , соль иодированная , перец черный молотый</i>	Калорийность-414, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-6, РР-9, Са-102, Mg-38, P-249, Fe-3
250	<b>Макаронны запеченные с сыром</b> <i>макаронные изделия гр.а гост , сыр полутвердый 45% , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-432, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-60, А-150, РР-1, Na-707, К-91, Са-214, Mg-26, P-263, Fe-2
150	<b>Салат из тертой моркови с яблоком</b> <i>морковь , яблоки , сахар белый , масло растительное</i>	Калорийность-115, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-27
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
20	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженых (вишня)</b> <i>вишня быстрозамороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 403, Белки-55, Жиры-59, Углеводы-157, А-150, РР-10, С-14, Na-707, К-91, Са-396, Mg-105, P-512,
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Булочка с корицей</b> <i>яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , масло сливочное, корица молотая, дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-273, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-49
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	<b>Яблоки</b>	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, РР-1, С-30, Na-78, К-834, Са-48, Mg-27, P-33, Fe-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-508, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-101, РР-1, С-32, Na-78, К-834, Са-90, Mg-49, P-65, Fe-9
<b><u>Ужин</u></b>		
350	<b>Жаркое по-домашнему</b>	Калорийность-590, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-33, РР-10, С-14, Na-2 242, К-1 661, Са-61, Mg-85, P-412, Fe-8

картофель , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , масло растительное , томат-паста , лавровый лист , соль иодированная , петрушка свеж.

100	<b>Бутерброд с колбасой полукопченной</b> <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченная</i>	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, PP-2, Na-948, K-177, Ca-22, Mg-18, P-120, Fe-2
150	<b>Салат из квашеной капусты</b> <i>капуста квашеная, лук зеленый , сахар белый , масло растительное</i>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, PP-1, C-30, Na-1 233, K-425, Ca-78, Mg-24, P-51, Fe-1
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	<b>Чай черный без сахара</b>	Калорийность-43, Углеводы-12

---

**Итого за Ужин 1** Калорийность-1 112, Белки-47, Жиры-61, Углеводы-96, PP-13, C-44, Na-4 423, K-2 263, Ca-161, Mg-127, P-583, Fe-

**Ужин 2**

205	<b>Молоко ультрапастеризованное 0,2 л</b>	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, C-1, Ca-123, Mg-14, P-92
50	<b>Печенье 50гр.</b>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34

---

**Итого за Ужин 2** Калорийность-353, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-44, C-1, Ca-123, Mg-14, P-92

---

**Итого за день** Калорийность-4 508, Белки-158, Жиры-191, Углеводы-537, A-336, PP-26, C-94, Na-5 774, K-3 605, Ca-1 377, Mg-402, P-1 893, Fe-29

Зав.  
производством

Диетсестра

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# МЕНЮ (Плавание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Запеканка из творога</b> <i>яйцо диетическое, творог 9%, молоко сгущенное, масло сливочное, сахар белый, крупа манная, сухари панировочные, сметана 15%, соль иодированная</i>	Калорийность-540, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-56, А-130, В2-1, РР-1, С-1, Са-391, Mg-53, P-430, Fe-1
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
350	<b>Каша вязкая молочная из риса</b> <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-490, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-72, А-91, РР-1, С-2, Na-606, К-319, Са-218, Mg-61, P-262, Fe-1
200	<b>Чай с молоком с сахаром</b> <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
20	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-132, Жиры-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 337, Белки-44, Жиры-57, Углеводы-164, А-231, В2-1, РР-2, С-4, Na-653, К-463, Са-736, Mg-129, P-785, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
400	<b>Солянка домашняя</b> <i>картофель, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, огурцы соленые консервированные, сметана 15%, томат-паста, сосиски, колбаса полукопченая, масло растительное, маслины без косточек, лимон, петрушка свеж.</i>	Калорийность-277, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-22, С-16, Са-91, Mg-47, Fe-3
200	<b>Птица запеченая</b> <i>куры (цыплята бройлеры потрош.), масло растительное, соль иодированная, перец черный молотый</i>	Калорийность-552, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-8, РР-12, Са-136, Mg-51, P-332, Fe-4
300	<b>Макаронны запеченные с сыром</b> <i>макаронные изделия гр.а гост, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-518, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-72, А-180, РР-1, Na-848, К-109, Са-256, Mg-32, P-316, Fe-2
150	<b>Салат из тертой моркови с яблоком</b> <i>морковь, яблоки, сахар белый, масло растительное</i>	Калорийность-115, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-27
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
20	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженых (вишня)</b> <i>вишня быстрозамороженная, сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 662, Белки-67, Жиры-70, Углеводы-173, А-180, РР-13, С-16, Na-848, К-109, Са-483, Mg-130, P-648,
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Булочка с корицей</b> <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, масло сливочное, корица молотая, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-547, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-98
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	<b>Яблоки</b>	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, РР-1, С-30, Na-78, К-834, Са-48, Mg-27, P-33, Fe-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-782, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-150, РР-1, С-32, Na-78, К-834, Са-90, Mg-49, P-65, Fe-9
<b><u>Ужин</u></b>		
400	<b>Жаркое по-домашнему</b>	Калорийность-674, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-38, РР-11, С-15, Na-2 562, К-1 898, Са-70, Mg-97, P-470, Fe-9

картофель , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , масло растительное , томат-паста , лавровый лист , соль иодированная , петрушка свеж.

100	<b>Бутерброд с колбасой полукопченной</b> <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченная</i>	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, PP-2, Na-948, K-177, Ca-22, Mg-18, P-120, Fe-2
150	<b>Салат из квашеной капусты</b> <i>капуста квашеная, лук зеленый , сахар белый , масло растительное</i>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, PP-1, C-30, Na-1 233, K-425, Ca-78, Mg-24, P-51, Fe-1
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	<b>Чай черный без сахара</b>	Калорийность-43, Углеводы-12

---

**Итого за Ужин** Калорийность-1 196, Белки-52, Жиры-66, Углеводы-101, PP-14, C-45, Na-4 743, K-2 500, Ca-170, Mg-139, P-641, Fe-

**Ужин 2**

205	<b>Молоко ультрапастеризованное 0,2 л</b>	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, C-1, Ca-123, Mg-14, P-92
100	<b>Печенье 50гр.</b>	Калорийность-460, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-67

---

**Итого за Ужин 2** Калорийность-583, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-77, C-1, Ca-123, Mg-14, P-92

---

**Итого за день** Калорийность-5 560, Белки-194, Жиры-229, Углеводы-665, A-411, B2-1, PP-30, C-98, Na-6 322, K-3 906, Ca-1 602, Mg-461, P-2 231, Fe-32

Зав.  
производством

Диетсестра

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_