

МЕНЮ (Баскетбол)

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

Завтрак

300	Каша жидкая молочная пшеничная <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа пшено шлиф., масло сливочное, сахар белый</i>	Калорийность-407, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-53
100	Сосиски отварные	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-31, А-40, РР-2, Na-809, К-223, Са-37, Mg-20, P-162, Fe-2
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
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	Какао-напиток с молоком <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, какао-порошок</i>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18, А-24, С-2, Mg-21, P-125
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Завтрак Калорийность-1 272, Белки-32, Жиры-82, Углеводы-107, А-73, РР-2, С-10, Na-1 143, К-275, Са-56, Mg-56, P-325, Fe-

Обед

350	Уха ростовская <i>картофель, горбуша филе без кожи с/м, помидоры свеж., лук репчатый, масло сливочное, укроп свеж., петрушка свеж., соль иодированная</i>	Калорийность-190, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-20, РР-4, С-21, Са-88, Mg-67, P-305, Fe-4
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, РР-4, Na-890, К-418, Са-41, Mg-220, P-329, Fe-7
150	Салат картофельный с кальмарами. <i>кальмары замороженные, картофель, огурцы соленые консервированные, горошек зеленый консервированный, соус салатный, морковь, соль иодированная</i>	Калорийность-111, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-10
40	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник, сахар белый</i>	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21, С-100, К-10, Са-21, Mg-3, P-3, Fe-1

Итого за Обед Калорийность-1 200, Белки-62, Жиры-48, Углеводы-144, А-63, РР-8, С-121, Na-890, К-428, Са-150, Mg-290, P-637,

Полдник

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
120	Оладьи <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко 1 л ультрапастеризованное, масло растительное, сахар белый, соль иодированная, дрожжи хлебопекарные сушен.</i>	Калорийность-319, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-52
40	Соус ягодный (клубника) <i>сахар белый, клубника замороженная</i>	Калорийность-100, Углеводы-17

250	Апельсины	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20, PP-1, C-150, Na-33, K-493, Ca-85, Mg-33, P-58, Fe-1
Итого за Полдник		Калорийность-621, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-112, PP-1, C-152, Na-33, K-493, Ca-127, Mg-55, P-90, Fe-3
Ужин		
150	котлеты руоленные из птицы <i>куриные грудки филе , молоко 1 л ультрапастеризованное , хлеб пшеничный 1с , сухари панировочные , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-506, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-25, A-100, PP-8, C-1, Na-3 236, K-298, Ca-80, Mg-30, P-189, Fe-2
250	Каша рисовая рассыпчатая <i>крупа рисовая , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-339, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-63, B1-1, PP-8, ВитаминE-3, Na-979, K-87, Ca-9, Mg-42, P-130, Fe-1
100	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом <i>огурцы свеж. , салат капуста китайская , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, C-6, Na-84, K-164, Ca-44, Mg-24, P-36, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Чай черный пакетированный с лимоном <i>сахар белый , лимон , чай пакет. черный</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, C-3, Na-1, K-19, Ca-13, Mg-2, P-4
Итого за Ужин		Калорийность-1 062, Белки-42, Жиры-46, Углеводы-124, A-100, B1-1, PP-16, C-10, ВитаминE-3, Na-4 300, K-568, Ca-146. Mg-98. P-359. Fe-4
Ужин 2		
208	Кисломолочный напиток (Биолакт 0,2)	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9
40	Шоколад	Калорийность-220, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-21, A-9, PP-1, Na-54, K-185, Ca-141, Mg-27, P-124, Fe-1
Итого за Ужин 2		Калорийность-294, Белки-6, Жиры-17, Углеводы-30, A-9, PP-1, Na-54, K-185, Ca-141, Mg-27, P-124, Fe-1
Итого за день		Калорийность-4 449, Белки-154, Жиры-202, Углеводы-517, A-245, B1-1, PP-28, C-293, ВитаминE-3, Na-6 420, K-1 949. Ca-620. Mg-526. P-1 535. Fe-22

Зав.
производством

Диетсестра

МЕНЮ (Плавание)

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

Завтрак

300	Каша жидкая молочная пшеничная <i>молоко 1 л ультрапастеризованное , крупа пшено шлиф. , масло сливочное, сахар белый</i>	Калорийность-407, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-53
150	Сосиски отварные	Калорийность-492, Белки-17, Жиры-47, Углеводы-1, А-60, РР-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
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	Какао-напиток с молоком <i>молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , какао-порошок</i>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18, А-24, С-2, Mg-21, P-125
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Завтрак Калорийность-1 370, Белки-38, Жиры-90, Углеводы-108, А-93, РР-3, С-10, Na-1 547, К-386, Са-74, Mg-66, P-406, Fe-

Обед

400	Уха ростовская <i>картофель , горбуша филе без кожи с/м , помидоры свеж. , лук репчатый , масло сливочное, укроп свеж. , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-217, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-23, РР-4, С-24, Са-100, Mg-76, P-348, Fe-4
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, РР-5, Na-1 068, К-502, Са-49, Mg-263, P-394, Fe-9
200	Салат картофельный с кальмарами. <i>кальмары замороженные, картофель , огурцы соленые консервированные , горошек зеленый консервированный , соус салатный., морковь , соль иодированная</i>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-13
40	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник , сахар белый</i>	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21, С-100, К-10, Са-21, Mg-3, P-3, Fe-1

Итого за Обед Калорийность-1 433, Белки-78, Жиры-61, Углеводы-165, А-75, РР-9, С-124, Na-1 068, К-512, Са-170, Mg-342, P-

Полдник

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
200	Оладьи <i>яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко 1 л ультрапастеризованное , масло растительное , сахар белый , соль иодированная , дрожжи хлебопекарные сушен.</i>	Калорийность-532, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-87
50	Соус ягодный (клубника) <i>сахар белый , клубника замороженная</i>	Калорийность-125, Углеводы-21

250	Апельсины	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20, PP-1, C-150, Na-33, K-493, Ca-85, Mg-33, P-58, Fe-1
Итого за Полдник		Калорийность-859, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-151, PP-1, C-152, Na-33, K-493, Ca-127, Mg-55, P-90, Fe-3
Ужин		
200	котлеты руоленные из куриные грудки филе <i>куриные грудки филе , молоко 1 л ультрапастеризованное , хлеб пшеничный 1с , сухари панировочные , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-675, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-33, A-133, PP-10, C-2, Na-4 315, K-398, Ca-107, Mg-40, P-253, Fe-
300	Каша рисовая рассыпчатая <i>крупа рисовая , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-407, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-75, B1-1, PP-9, ВитаминE-3, Na-1 175, K-105, Ca-11, Mg-51, P-156,
150	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом <i>огурцы свеж. , салат капуста китайская , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-3, PP-1, C-9, Na-126, K-247, Ca-66, Mg-36, P-55, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Чай черный пакетированный с лимоном <i>сахар белый , лимон , чай пакет. черный</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, C-3, Na-1, K-19, Ca-13, Mg-2, P-4
Итого за Ужин		Калорийность-1 333, Белки-54, Жиры-62, Углеводы-145, A-133, B1-1, PP-20, C-14, ВитаминE-3, Na-5 617, K-769, Ca-197. Mg-129. P-468. Fe-5
Ужин 2		
208	Кисломолочный напиток (Биолакт 0,2)	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9
80	Шоколад	Калорийность-440, Белки-6, Жиры-27, Углеводы-42, A-18, PP-2, C-1, Na-109, K-370, Ca-282, Mg-54, P-247, Fe-1
Итого за Ужин 2		Калорийность-514, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-51, A-18, PP-2, C-1, Na-109, K-370, Ca-282, Mg-54, P-247, Fe-1
Итого за день		Калорийность-5 509, Белки-197, Жиры-258, Углеводы-620, A-319, B1-1, PP-35, C-301, ВитаминE-3, Na-8 374, K-2 530. Ca-850. Mg-646. P-1 956. Fe-26

Зав.
производством

Диетсестра