

МЕНЮ (Баскетбол)

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

Завтрак

300	Каша гречневая молочная вязкая <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа гречневая, масло сливочное, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-446, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-63, А-78, РР-1, С-1, Na-524, К-374, Са-210, Mg-63, P-316, Fe-3
130	Творожок малина 130 гр.	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
150	Омлет натуральный <i>яйцо диетическое, молоко 1 л ультрапастеризованное, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-290, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
200	Кофейный напиток злаковый на молоке <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, кофейный напиток "курземе"</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-1 237, Белки-39, Жиры-67, Углеводы-123, А-78, РР-1, С-1, Na-524, К-374, Са-210, Mg-63, P-316, Fe-3

Обед

350	Суп куриный с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, кури (цыплята бройлеры потрош.), макаронные изделия в/с (вермишель), морковь, лук репчатый, томат-паста, соль иодированная, масло сливочное, петрушка свеж., лавровый лист</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
350	Плов из отварной говядины <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), крупа рисовая (пропаренный), морковь, лук репчатый, масло растительное, приправа для плова, соль иодированная</i>	Калорийность-693, Белки-36, Жиры-50, Углеводы-85, РР-6, С-1, Na-2 557, К-367, Са-51, Mg-75, P-363, Fe-5
150	Салат витаминный <i>капуста белокочанная, яблоки, морковь, сахар белый, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, С-10, Са-53, Mg-28, Fe-1
100	Бутерброд с колбасой полукопченой <i>хлеб пшеничный 1с, колбаса полукопченая</i>	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, РР-2, Na-948, К-177, Са-22, Mg-18, P-120, Fe-2
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина) <i>смородина черная б/з, сахар белый, крахмал</i>	Калорийность-115, Углеводы-24, С-24, Na-8, К-59, Са-14, Mg-6, P-9

Итого за Обед Калорийность-1 460, Белки-56, Жиры-78, Углеводы-189, РР-8, С-35, Na-3 513, К-603, Са-140, Mg-127, P-492, Fe-8

Полдник

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	Бананы	Калорийность-288, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-63
100	Пирожок печеный с яблоком <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, яблоки, молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-48

Итого за Полдник Калорийность-618, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-134, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Ужин

150	Биточки рубленые из птицы(индейка) <i>филе индейки без кожи , молоко 1 л ультрапастеризованное , хлеб пшеничный 1с , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная</i>	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
250	Рагу из овощей <i>картофель , капуста белокочанная , морковь , лук репчатый , капуста цв. б/з , капуста брокколи б/з , фасоль стручковая (заморозка) , масло растительное , соль иодированная , чеснок свежий</i>	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, С-19, ВитаминЕ-6, Са-54, Mg-54, P-142, Fe-2
150	Салат "Мясной" <i>яйцо диетическое. , картофель , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , огурцы соленые консервированные , соус салатный., салат капуста китайская , соль иодированная</i>	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Фиточай пакетированный <i>сахар белый , фито чай пакетир.</i>	Калорийность-64, Углеводы-16

Итого за Ужин 1 Калорийность-1 031, Белки-44, Жиры-55, Углеводы-89, РР-5, С-21, ВитаминЕ-6, Na-3 216, К-282, Са-124, Mg-83,

Ужин 2

205	Молоко ультрапастеризованное 0,2 л	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, С-1, Са-123, Mg-14, P-92
60	Мед натуральный	Калорийность-170, Углеводы-43

Итого за Ужин 2 Калорийность-293, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-53, С-1, Са-123, Mg-14, P-92

Итого за день Калорийность-4 639, Белки-157, Жиры-211, Углеводы-588, А-78, РР-14, С-60, ВитаминЕ-6, Na-7 253, К-1 259, Са-639, Mg-309, P-1 203, Fe-17

Зав.
производством

Диетсестра

МЕНЮ (Плавание)

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

Завтрак

350	Каша гречневая молочная вязкая <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа гречневая, масло сливочное, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-520, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-74, А-91, РР-1, С-2, Na-611, К-436, Са-245, Mg-74, P-369, Fe-4
130	Творожок малина 130 гр.	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
200	Омлет натуральный <i>яйцо диетическое, молоко 1 л ультрапастеризованное, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-386, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-4
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
200	Кофейный напиток злаковый на молоке <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, кофейный напиток "курземе"</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-1 473, Белки-46, Жиры-85, Углеводы-135, А-91, РР-1, С-2, Na-611, К-436, Са-245, Mg-74, P-369, Fe-4

Обед

400	Суп куриный с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, кури (цыплята бройлеры потрош.), макаронные изделия в/с (вермишель), морковь, лук репчатый, томат-паста, соль иодированная, масло сливочное, петрушка свеж., лавровый лист</i>	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-29
400	Плов из отварной говядины <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), крупа рисовая (пропаренный), морковь, лук репчатый, масло растительное, приправа для плова, соль иодированная</i>	Калорийность-792, Белки-41, Жиры-57, Углеводы-98, РР-7, С-1, Na-2 923, К-419, Са-58, Mg-85, P-415, Fe-6
150	Салат витаминный <i>капуста белокочанная, яблоки, морковь, сахар белый, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, С-10, Са-53, Mg-28, Fe-1
100	Бутерброд с колбасой полукопченой <i>хлеб пшеничный 1с, колбаса полукопченая</i>	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, РР-2, Na-948, К-177, Са-22, Mg-18, P-120, Fe-2
40	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
200	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина) <i>смородина черная б/з, сахар белый, крахмал</i>	Калорийность-115, Углеводы-24, С-24, Na-8, К-59, Са-14, Mg-6, P-9

Итого за Обед Калорийность-1 623, Белки-64, Жиры-86, Углеводы-213, РР-9, С-35, Na-3 879, К-655, Са-147, Mg-137, P-544, Fe-9

Полдник

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	Бананы	Калорийность-288, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-63
200	Пирожок печеный с яблоком <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, яблоки, молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сухен., масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-472, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-96

Итого за Полдник Калорийность-854, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-182, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Ужин

200	Биточки рубленые из птицы(индейка) <i>филе индейки без кожи , молоко 1 л ультрапастеризованное , хлеб пшеничный 1с , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная</i>	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
300	Рагу из овощей <i>картофель , капуста белокочанная , морковь , лук репчатый , капуста цв. б/з , капуста брокколи б/з , фасоль стручковая (заморозка) , масло растительное , соль иодированная , чеснок свежий</i>	Калорийность-259, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, С-23, ВитаминЕ-7, Са-65, Mg-65, P-170, Fe-3
150	Салат "Мясной" <i>яйцо диетическое. , картофель , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , огурцы соленые консервированные , соус салатный., салат капуста китайская , соль иодированная</i>	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-8
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Фиточай пакетированный <i>сахар белый , фито чай пакетир.</i>	Калорийность-64, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-1 258, Белки-56, Жиры-64, Углеводы-113, РР-7, С-26, ВитаминЕ-7, Na-4 288, К-375, Са-159, Mg-104, P-342. Fe-6

Ужин 2

205	Молоко ультрапастеризованное 0,2 л	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, С-1, Са-123, Mg-14, P-92
100	Мед натуральный	Калорийность-284, Углеводы-71

Итого за Ужин 2 Калорийность-407, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-81, С-1, Са-123, Mg-14, P-92

Итого за день Калорийность-5 615, Белки-190, Жиры-249, Углеводы-724, А-91, РР-17, С-66, ВитаминЕ-7, Na-8 778, К-1 466, Са-716. Mg-351. P-1 379. Fe-21

Зав.
производством

Диетсестра
