

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
300	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба" <i>молоко 1 л ультрапастеризованное , крупа пшено шлиф. , крупа рисовая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-409, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-59, А-75, РР-1, С-1, Са-182, Mg-51, P-214, Fe-1
120	Запеканка из творога <i>яйцо диетическое. , творог 9 % , молоко сгущеное , масло сливочное, сахар белый , крупа манная , сухари панировочные , сметана 15 % , соль иодированная</i>	Калорийность-324, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-34, А-78, РР-1, С-1, Са-235, Mg-32, P-258, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
50	Сухофрукты <i>курага суш. , чернослив , изюм суш.</i>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-13, С-3, Са-6, Mg-4, P-5
200	Кофейный напиток из цикория на молоке <i>молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , кофейный напиток из цикория</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
Итого за Завтрак		Калорийность-1 261, Белки-34, Жиры-60, Углеводы-150, А-153, РР-2, С-5, Са-423, Mg-87, P-477, Fe-2
<u>Обед</u>		
350	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне <i>свекла , капуста белокочанная , картофель , морковь , лук репчатый , масло сливочное, сметана 15 % , томат-паста , сахар белый , петрушка свеж. , соль иодированная , кислота лимонная</i>	Калорийность-180, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, В2-1, РР-1, С-14, Са-60, Mg-42, P-92, Fe-2
35	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	Калорийность-62, Белки-11, Жиры-2, РР-1, С-4, Са-5, Mg-7, P-37, Fe-1
120	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая , сыр полутвердый 45% , масло сливочное</i>	Калорийность-326, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-30, А-34, РР-3, С-1, Na-1 170, К-192, Са-31, Mg-119, P-105, Fe-53
150	Рыба (треска), тушенная в томате с овощами <i>филе б-к трески мороженное , морковь , томат-паста , лук репчатый , масло растительное , петрушка свеж. , сахар белый , соль иодированная , кислота лимонная</i>	Калорийность-155, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-6, С-6, Са-59, Mg-56, P-211, Fe-1
250	Пюре картофельное <i>картофель , молоко 1 л ультрапастеризованное , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-229, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34, С-30, К-1 081, Са-62, Mg-46, P-144, Fe-2
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
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Напиток апельсиновый <i>апельсины , сахар белый</i>	Калорийность-101, Углеводы-44, С-18
Итого за Обед		Калорийность-1 362, Белки-79, Жиры-55, Углеводы-145, А-34, В2-1, РР-5, С-73, Na-1 170, К-1 273, Са-217, Mg-270, P-589, Fe-59
<u>Полдник</u>		
100	Крендель сахарный	Калорийность-374, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-51, А-15, РР-1, Na-204, К-106, Са-38, Mg-25, P-73, Fe-1

яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное, соль иодированная

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	Яблоки	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, PP-1, С-30, Na-78, K-834, Са-48, Mg-27, P-33, Fe-7
Итого за Полдник		Калорийность-609, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-103, А-15, PP-2, С-32, Na-282, K-940, Са-128, Mg-74, P-138, Fe-10

Ужин

150	Фрикадельки в соусе <small>говядина, котлетное мясо, сметана 15%, молоко 1 л ультрапастеризованное, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный 1с, масло растительное, томат-паста, лук репчатый, соль иодированная, сахар белый</small>	Калорийность-266, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-16, А-26, PP-3, Na-136, K-294, Са-51, Mg-22, P-126, Fe-8
250	Макаронны запеченные с сыром <small>макаронные изделия гр.а гост, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль иодированная</small>	Калорийность-432, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-60, А-150, PP-1, Na-707, K-91, Са-214, Mg-26, P-263, Fe-2
150	Салат "Летний" <small>яйцо диетическое, картофель, огурцы свеж., помидоры свеж., лук зеленый, масло растительное, соль иодированная</small>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-10, А-37, PP-1, С-11, Na-217, K-419, Са-42, Mg-25, P-80, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Фиточай пакетированный <small>сахар белый, фито чай пакетир.</small>	Калорийность-64, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-1 008, Белки-33, Жиры-43, Углеводы-122, А-213, PP-5, С-11, Na-1 060, K-804, Са-307, Mg-73, P-469,

Ужин 2

180	Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
40	Вафли 20 гр.	Калорийность-220, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-25, Na-36, K-19, Са-3, Mg-2, P-17
Итого за Ужин 2		Калорийность-362, Белки-7, Жиры-17, Углеводы-44, Na-36, K-19, Са-3, Mg-2, P-17

Итого за день Калорийность-4 602, Белки-163, Жиры-189, Углеводы-564, А-415, В2-1, PP-14, С-121, Na-2 548, K-3 036, Са-1 078, Mg-506, P-1 690, Fe-82

Зав.
производством

Диетсестра

МЕНЮ (Плавание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
350	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба" <i>молоко 1 л ультрапастеризованное , крупа пшено шлиф. , крупа рисовая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-477, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-69, А-87, РР-1, С-2, Са-213, Mg-59, P-249, Fe-1
150	Запеканка из творога <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	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
50	Сухофрукты <i>курага суш. , чернослив , изюм суш.</i>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-13, С-3, Са-6, Mg-4, P-5
200	Кофейный напиток из цикория на молоке <i>молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , кофейный напиток из цикория</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 410, Белки-40, Жиры-67, Углеводы-168, А-185, РР-2, С-6, Са-512, Mg-103, P-577, Fe-2
<u>Обед</u>		
400	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне <i>свекла , капуста белокочанная , картофель , морковь , лук репчатый , масло сливочное, сметана 15 % , томат-паста , сахар белый , петрушка свеж. , соль иодированная , кислота лимонная</i>	Калорийность-206, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20, В2-1, РР-1, С-16, Са-68, Mg-48, P-105, Fe-3
40	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	Калорийность-71, Белки-13, Жиры-2, РР-1, С-4, Са-6, Mg-8, P-43, Fe-1
120	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая , сыр полутвердый 45% , масло сливочное</i>	Калорийность-326, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-30, А-34, РР-3, С-1, Na-1 170, К-192, Са-31, Mg-119, P-105, Fe-53
200	Рыба (треска), тушенная в томате с овощами <i>филе б-к трески мороженное , морковь , томат-паста , лук репчатый , масло растительное , петрушка свеж. , сахар белый , соль иодированная , кислота лимонная</i>	Калорийность-206, Белки-23, Жиры-6, Углеводы-8, С-8, Са-79, Mg-74, P-282, Fe-2
300	Пюре картофельное <i>картофель , молоко 1 л ультрапастеризованное , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-275, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-41, С-36, К-1 297, Са-74, Mg-56, P-173, Fe-2
200	Салат "Цезарь". <i>куриные грудки филе , салат капуста китайская , соус салатный., помидоры свеж. , хлеб пшеничный 1с , сыр полутвердый 45% , соль иодированная</i>	Калорийность-358, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-7
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Напиток апельсиновый <i>апельсины , сахар белый</i>	Калорийность-101, Углеводы-44, С-18
Итого за Обед		
		Калорийность-1 583, Белки-97, Жиры-65, Углеводы-158, А-34, В2-1, РР-5, С-83, Na-1 170, К-1 489, Са-258, Mg-305, P-708, Fe-61
<u>Полдник</u>		
200	Крендель сахарный	Калорийность-748, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-102, А-30, РР-3, С-1, Na-408, К-211, Са-75, Mg-50, P-146, Fe-2

яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное, соль иодированная

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	Яблоки	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, PP-1, С-30, Na-78, К-834, Са-48, Mg-27, P-33, Fe-7

Итого за Полдник Калорийность-983, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-154, А-30, PP-4, С-33, Na-486, К-1 045, Са-165, Mg-99, P-211, Fe-

Ужин

200	Фрикадельки в соусе <small>говядина, котлетное мясо, сметана 15%, молоко 1 л ультрапастеризованное, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный 1с, масло растительное, томат-паста, лук репчатый, соль иодированная, сахар белый</small>	Калорийность-354, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-21, А-35, PP-4, С-1, Na-182, К-392, Са-68, Mg-29, P-168, Fe-10
300	Макаронны запеченные с сыром <small>макаронные изделия гр.а гост, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль иодированная</small>	Калорийность-518, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-72, А-180, PP-1, Na-848, К-109, Са-256, Mg-32, P-316, Fe-2
150	Салат "Летний" <small>яйцо диетическое, картофель, огурцы свеж., помидоры свеж., лук зеленый, масло растительное, соль иодированная</small>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-10, А-37, PP-1, С-11, Na-217, К-419, Са-42, Mg-25, P-80, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Фиточай пакетированный <small>сахар белый, фито чай пакетир.</small>	Калорийность-64, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-1 182, Белки-40, Жиры-52, Углеводы-139, А-252, PP-6, С-12, Na-1 247, К-920, Са-366, Mg-86, P-564,

Ужин 2

180	Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
60	Вафли 20 гр.	Калорийность-330, Белки-2, Жиры-19, Углеводы-38, PP-1, Na-53, К-29, Са-5, Mg-4, P-25

Итого за Ужин 2 Калорийность-472, Белки-7, Жиры-24, Углеводы-57, PP-1, Na-53, К-29, Са-5, Mg-4, P-25

Итого за день Калорийность-5 630, Белки-202, Жиры-235, Углеводы-676, А-501, В2-1, PP-18, С-134, Na-2 956, К-3 483, Са-1 306, Mg-597, P-2 085, Fe-87

Зав.
производством

Диетсестра