

МЕНЮ (Баскетбол)

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

Завтрак

300	Каша вязкая молочная из риса <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
150	Омлет с сыром запеченный <i>яйцо диетическое., молоко 1 л ультрапастеризованное, сыр полутвердый 45% российский., масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-347, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-3, А-363, В2-1, Na-778, К-209, Са-261, Mg-22, P-312, Fe-3
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
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-1 115, Белки-30, Жиры-68, Углеводы-98, А-441, В2-1, РР-1, С-1, Na-1 297, К-490, Са-458, Mg-75, P-

Обед

350	Солянка домашняя <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	Печень по - строгановски <i>печень говяжья с/м дп, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль иодированная</i>	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-5, А-8 673, В2-218, РР-10, С-13, Na-1 886, К-306, Са-50, Mg-26,
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 "Летний" <i>яйцо диетическое., картофель, огурцы свеж., помидоры свеж., лук зеленый, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-10, А-37, РР-1, С-11, Na-217, К-419, Са-42, Mg-25, P-80, Fe-1
50	Бутерброд с рыбой красной (семга) <i>хлеб пшеничный 1с, семга-филе с/с, масло сливочное</i>	Калорийность-282, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-24, А-65, РР-5, ВитаминЕ-2, Na-1 488, К-138, Са-28, Mg-31, P-135, Fe-2
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	Компот из смеси ягод свежемороженых (черная смородина) <i>смородина черная б/з, сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18

Итого за Обед Калорийность-1 383, Белки-60, Жиры-66, Углеводы-137, А-8 775, В2-218, РР-16, С-68, ВитаминЕ-2, Na-3 591, К-1 944, Са-262, Mg-169, P-718, Fe-15

Полдник

100	Пирожок печеный с вишней <i>яйцо диетическое., мука пшеничная в/с, вишня быстрозамороженная, молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, крахмал, масло сливочное, соль иодированная, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное</i>	Калорийность-263, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, А-47, РР-1, С-1, Na-192, К-145, Са-27, Mg-28, P-64, Fe-1
350	Груши	Калорийность-165, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-36, С-18, Na-49, К-543, Са-67, Mg-42, P-56, Fe-8

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
Итого за Полдник		Калорийность-522, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-104, А-47, PP-1, С-21, Na-241, К-688, Са-136, Mg-92, P-152, Fe-11
<u>Ужин</u>		
150	Котлеты Московские <i>говядина, котлетное мясо, молоко 1 л ультрапастеризованное, хлеб пшеничный 1с, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-441, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-14, В1-1, PP-1, С-1, Na-219, К-69, Са-8, Mg-7, P-51, Fe-1
100	Пудинг из творога запеченный <i>яйцо диетическое, творог 9%, крупа манная, сахар белый, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное, соль иодированная, ванилин</i>	Калорийность-227, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-17, А-60, PP-1, Na-87, К-241, Са-180, Mg-26, P-195, Fe-1
200	Макароны запеченные с сыром <i>макаронные изделия гр.а гост, сыр полутвердый 45% российский, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-345, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-48, А-120, PP-1, Na-566, К-73, Са-171, Mg-21, P-211, Fe-1
20	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11, А-9, Na-26, К-73, Са-61, Mg-7, P-44
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, С-3, Na-1, К-19, Са-13, Mg-2, P-4
Итого за Ужин		Калорийность-1 227, Белки-61, Жиры-55, Углеводы-124, А-189, В1-1, PP-3, С-4, Na-899, К-475, Са-433, Mg-63, P-505, Fe-3
<u>Ужин 2</u>		
180	Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
40	Мед натуральный	Калорийность-114, Углеводы-28
Итого за Ужин 2		Калорийность-256, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47
Итого за день		Калорийность-4 503, Белки-164, Жиры-201, Углеводы-510, А-9 452, В1-1, В2-219, PP-21, С-94, ВитаминЕ-2, Na-6 028, К-3 597, Са-1 289, Mg-399, P-1 915, Fe-33

Зав.
производством

Диетсестра

МЕНЮ (Плавание)

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

Завтрак

350	Каша вязкая молочная из риса <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
150	Омлет с сыром запеченный <i>яйцо диетическое., молоко 1 л ультрапастеризованное, сыр полутвердый 45% российский., масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-347, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-3, А-363, В2-1, Na-778, К-209, Са-261, Mg-22, P-312, Fe-3
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
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-1 185, Белки-31, Жиры-71, Углеводы-109, А-454, В2-1, РР-1, С-2, Na-1 384, К-536, Са-489, Mg-84, P-577. Fe-4

Обед

400	Солянка домашняя <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	Печень по - строгановски <i>печень говяжья с/м дп, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль иодированная</i>	Калорийность-370, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-7, А-11 564, В2-290, РР-13, С-17, Na-2 514, К-408, Са-66, Mg-35, P-479, Fe-10
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
150	Салат "Летний" <i>яйцо диетическое., картофель, огурцы свеж., помидоры свеж., лук зеленый, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-10, А-37, РР-1, С-11, Na-217, К-419, Са-42, Mg-25, P-80, Fe-1
100	Бутерброд с рыбой красной (семга) <i>хлеб пшеничный 1с, семга-филе с/с, масло сливочное</i>	Калорийность-563, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-48, А-130, РР-10, С-1, ВитаминЕ-4, Na-2 977, К-277, Са-57, Mg-62, P-271, Fe-3
40	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
200	Компот из смеси ягод свежемороженых (черная смородина) <i>смородина черная б/з, сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18

Итого за Обед Калорийность-1 790, Белки-82, Жиры-89, Углеводы-162, А-11 731, В2-290, РР-24, С-81, ВитаминЕ-4, Na-5 708, К-2 401, Са-330, Mg-225, P-1 003, Fe-19

Полдник

200	Пирожок печеный с вишней <i>яйцо диетическое., мука пшеничная в/с, вишня быстрозамороженная, молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, крахмал, масло сливочное, соль иодированная, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное</i>	Калорийность-527, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-91, А-93, РР-2, С-1, Na-385, К-290, Са-54, Mg-55, P-129, 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

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
Итого за Полдник		Калорийность-786, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-150, А-93, PP-2, С-21, Na-434, К-833, Са-163, Mg-119, P-217, Fe-
<u>Ужин</u>		
200	Котлеты Московские <i>говядина, котлетное мясо, молоко 1 л ультрапастеризованное, хлеб пшеничный 1с, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-588, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-19, В1-2, PP-2, С-2, Na-292, К-92, Са-10, Mg-10, P-69, Fe-1
130	Пудинг из творога запеченный <i>яйцо диетическое., творог 9%, крупа манная, сахар белый, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное, соль иодированная, ванилин</i>	Калорийность-295, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-22, А-77, PP-1, С-1, Na-113, К-313, Са-234, Mg-34, P-254, Fe-1
250	Макароны запеченные с сыром <i>макаронные изделия гр.а гост, сыр полутвердый 45% российский., масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-432, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-60, А-150, PP-1, Na-707, К-91, Са-214, Mg-26, P-263, Fe-2
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, А-14, PP-1, С-1, Na-39, К-110, Са-92, Mg-10, P-66
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, С-3, Na-1, К-19, Са-13, Mg-2, P-4
Итого за Ужин		Калорийность-1 561, Белки-78, Жиры-72, Углеводы-152, А-241, В1-2, PP-5, С-7, Na-1 152, К-625, Са-563, Mg-82, P-656. Fe-4
<u>Ужин 2</u>		
180	Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
20	Мед натуральный	Калорийность-57, Углеводы-14
Итого за Ужин 2		Калорийность-199, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33
Итого за день		Калорийность-5 521, Белки-210, Жиры-251, Углеводы-606, А-12 519, В1-2, В2-291, PP-32, С-111, ВитаминЕ-4, Na-8 678, К-4 395, Са-1 545, Mg-510, P-2 453, Fe-39

Зав.
производством

Диетсестра