

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
300	Каша гречневая молочная жидкая <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа гречневая, масло сливочное, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-421, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-50, А-93, РР-2, С-2, Na-919, К-509, Са-262, Mg-142, P-351, Fe-4
60	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-206, Белки-16, Жиры-16
190	Йогурт фруктовый "Растушка" 190 гр.	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
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
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
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
Итого за Завтрак		Калорийность-1 177, Белки-41, Жиры-63, Углеводы-116, А-117, РР-2, С-7, Na-919, К-509, Са-268, Mg-167, P-481,
<u>Обед</u>		
350	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), масло сливочное, петрушка свеж., соль иодированная</i>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23
20	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), морковь, лук репчатый, соль иодированная</i>	Калорийность-35, Белки-6, Жиры-1, С-2, Са-3, Mg-4, P-21
20	Сухарики из хлеба пшеничного <i>хлеб пшеничный 1с, соль иодированная</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
150	Салат из помидоров свежих <i>помидоры свеж., лук зеленый, масло растительное</i>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-5
150	Мясо (говядина), запеченное с луком и сыром <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, помидоры свеж., сметана 15%, сыр полутвердый 45% российский., масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-161, Белки-2, Жиры-16, Углеводы-3
250	Макаронные изделия группы А отварные <i>макаронные изделия гр.а гост, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-51
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 лимонный <i>лимон, сахар белый</i>	Калорийность-101, Углеводы-19
Итого за Обед		Калорийность-1 142, Белки-33, Жиры-45, Углеводы-142, С-2, Са-3, Mg-4, P-21
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

150	Булочка с корицей <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-410, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-73
300	Яблоки	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, PP-1, C-30, Na-78, K-834, Ca-48, Mg-27, P-33, Fe-7
Итого за Полдник		Калорийность-645, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-125, PP-1, C-32, Na-78, K-834, Ca-90, Mg-49, P-65, Fe-9
<u>Ужин</u>		
250	Тефтели мясные с рисом <i>говядина, котлетное мясо , лук репчатый , крупа рисовая , сметана 15 % , мука пшеничная в/с , масло растительное , томат-паста , соль иодированная , сахар белый</i>	Калорийность-323, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-21, A-75, B1-1, PP-1, C-1, Na-459, K-345, Ca-54, Mg-38, P-189,
150	Картофель запеченный <i>картофель , масло растительное</i>	Калорийность-246, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-23, PP-2, C-26, Na-531, K-818, Ca-19, Mg-33, P-92, Fe-1
100	Сырники из творога <i>творог 9 % , яйцо диетическое. , сахар белый , мука пшеничная в/с , масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-291, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-11
30	Соус ягодный (клубника) <i>сахар белый , клубника замороженная</i>	Калорийность-75, Углеводы-13
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Чай черный без сахара	Калорийность-43, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-1 025, Белки-38, Жиры-54, Углеводы-90, A-75, B1-1, PP-3, C-27, Na-990, K-1 163, Ca-73, Mg-71, P-
<u>Ужин 2</u>		
50	Печенье 50гр.	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34
200	Молоко	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, C-1, Ca-120, Mg-14, P-90
Итого за Ужин 2		Калорийность-350, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-43, C-1, Ca-120, Mg-14, P-90
Итого за день		Калорийность-4 339, Белки-135, Жиры-186, Углеводы-516, A-192, B1-1, PP-6, C-69, Na-1 987, K-2 506, Ca-554, Mg-305, P-938, Fe-16

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 гречневая молочная жидкая <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа гречневая, масло сливочное, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-492, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-59, А-109, РР-3, С-3, Na-1 072, К-594, Са-306, Mg-165, P-410, Fe-5
90	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23
190	Йогурт фруктовый "Растушка" 190 гр.	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
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
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
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
Итого за Завтрак		Калорийность-1 417, Белки-50, Жиры-81, Углеводы-125, А-133, РР-3, С-8, Na-1 072, К-594, Са-312, Mg-190, P-540,
<u>Обед</u>		
400	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), масло сливочное, петрушка свеж., соль иодированная</i>	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-26
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
20	Сухарики из хлеба пшеничного <i>хлеб пшеничный 1с, соль иодированная</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
150	Салат из помидоров свежих <i>помидоры свеж., лук зеленый, масло растительное</i>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-5
200	Мясо (говядина), запеченное с луком и сыром <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, помидоры свеж., сметана 15%, сыр полутвердый 45% российский., масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-214, Белки-3, Жиры-21, Углеводы-3
300	Макаронные изделия группы А отварные <i>макаронные изделия гр.а гост, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-391, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-61
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 лимонный <i>лимон, сахар белый</i>	Калорийность-101, Углеводы-19
Итого за Обед		Калорийность-1 326, Белки-44, Жиры-54, Углеводы-155, РР-1, С-4, Са-6, Mg-8, P-43, Fe-1
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

200	Булочка с корицей <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
300	Яблоки	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, PP-1, C-30, Na-78, K-834, Ca-48, Mg-27, P-33, Fe-7
Итого за Полдник		Калорийность-782, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-150, PP-1, C-32, Na-78, K-834, Ca-90, Mg-49, P-65, Fe-9
<u>Ужин</u>		
300	Тефтели мясные с рисом <i>говядина, котлетное мясо, лук репчатый, крупа рисовая, сметана 15%, мука пшеничная в/с, масло растительное, томат-паста, соль иодированная, сахар белый</i>	Калорийность-387, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-26, A-90, B1-1, PP-1, C-1, Na-551, K-413, Ca-65, Mg-45, P-227,
200	Картофель запеченный <i>картофель, масло растительное</i>	Калорийность-328, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-31, PP-3, C-35, Na-708, K-1 091, Ca-25, Mg-45, P-123, Fe-2
120	Сырники из творога <i>творог 9%, яйцо диетическое, сахар белый, мука пшеничная в/с, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-349, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-13
30	Соус ягодный (клубника) <i>сахар белый, клубника замороженная</i>	Калорийность-75, Углеводы-13
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Чай черный без сахара	Калорийность-43, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-1 229, Белки-47, Жиры-66, Углеводы-105, A-90, B1-1, PP-4, C-36, Na-1 259, K-1 504, Ca-90, Mg-90, P-
<u>Ужин 2</u>		
100	Печенье 50гр.	Калорийность-460, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-67
200	Молоко	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, C-1, Ca-120, Mg-14, P-90
Итого за Ужин 2		Калорийность-580, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-76, C-1, Ca-120, Mg-14, P-90
Итого за день		Калорийность-5 334, Белки-172, Жиры-236, Углеводы-611, A-223, B1-1, PP-9, C-81, Na-2 409, K-2 932, Ca-618, Mg-351, P-1 088, Fe-19

Зав.
производством

Диетсестра