

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
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
200	Чай с молоком с сахаром <i>молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , чай пакет. черный</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, А-10, С-1, Na-47, К-144, Са-127, Mg-15, P-93
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 132, Белки-36, Жиры-49, Углеводы-139, А-186, РР-2, С-3, Na-566, К-417, Са-607, Mg-107, P-641,
<u>Обед</u>		
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	Птица запеченая <i>куры (цыплята бройлеры потрош.) , масло растительное , соль иодированная , перец черный молотый</i>	Калорийность-414, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-6, РР-9, Са-102, Mg-38, P-249, Fe-3
250	Макаронные изделия спагетти отварные <i>спагетти из твердых сортов пшеницы, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-51
150	Салат из помидоров и огурцов свежих <i>помидоры свеж. , огурцы свеж. , лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, С-14, К-326, Са-41, Mg-25, P-45, Fe-1
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 (вишня) <i>вишня быстрозамороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18
Итого за Обед		
		Калорийность-1 288, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-126, РР-9, С-28, К-326, Са-223, Mg-104, P-294, Fe-6
<u>Полдник</u>		
150	Булочка с корицей <i>яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , масло сливочное, корица молотая, дрожжи хлебопекарные сухен. , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-410, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-73
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
250	Апельсины	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20, РР-1, С-150, Na-33, К-493, Са-85, Mg-33, P-58, Fe-1
Итого за Полдник		
		Калорийность-612, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-116, РР-1, С-152, Na-33, К-493, Са-127, Mg-55, P-90, Fe-3
<u>Ужин</u>		
350	Жаркое по-домашнему	Калорийность-590, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-33, РР-10, С-14, Na-2 242, К-1 661, Са-61, Mg-85, P-412, Fe-8

картофель , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , масло растительное , томат-паста , лавровый лист , соль иодированная , петрушка свеж.

100	Бутерброд с колбасой полукопченной <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченная</i>	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, PP-2, Na-948, K-177, Ca-22, Mg-18, P-120, Fe-2
150	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук зеленый , сахар белый , масло растительное</i>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, PP-1, C-30, Na-1 233, K-425, Ca-78, Mg-24, P-51, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай черный без сахара	Калорийность-43, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-1 112, Белки-47, Жиры-61, Углеводы-96, PP-13, C-44, Na-4 423, K-2 263, Ca-161, Mg-127, P-583, Fe-

Ужин 2

205	Молоко ультрапастеризованное 0,2 л	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, C-1, Ca-123, Mg-14, P-92
50	Печенье 50гр.	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34

Итого за Ужин 2 Калорийность-353, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-44, C-1, Ca-123, Mg-14, P-92

Итого за день Калорийность-4 497, Белки-158, Жиры-187, Углеводы-521, A-186, PP-25, C-228, Na-5 022, K-3 499, Ca-1 241, Mg-407, P-1 700, Fe-22

Зав.
производством

Диетсестра

МЕНЮ (Плавание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Запеканка из творога <i>яйцо диетическое. , творог 9 % , молоко сгущеное , масло сливочное , сахар белый , крупа манная , сухари панировочные , сметана 15 % , соль иодированная</i>	Калорийность-540, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-56, А-130, В2-1, РР-1, С-1, Са-391, Mg-53, P-430, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
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
200	Чай с молоком с сахаром <i>молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , чай пакет. черный</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, А-10, С-1, Na-47, К-144, Са-127, Mg-15, P-93
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 403, Белки-44, Жиры-65, Углеводы-164, А-231, В2-1, РР-2, С-4, Na-653, К-463, Са-736, Mg-129, P-785, Fe-2.
<u>Обед</u>		
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	Птица запеченая <i>куры (цыплята бройлеры потрош.) , масло растительное , соль иодированная , перец черный молотый</i>	Калорийность-552, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-8, РР-12, Са-136, Mg-51, P-332, Fe-4
300	Макаронные изделия спагетти отварные <i>спагетти из твердых сортов пшеницы, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-391, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-61
150	Салат из помидоров и огурцов свежих <i>помидоры свеж. , огурцы свеж. , лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, С-14, К-326, Са-41, Mg-25, P-45, Fe-1
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 свежемороженных (вишня) <i>вишня быстрозамороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18
Итого за Обед		
		Калорийность-1 526, Белки-62, Жиры-62, Углеводы-140, РР-12, С-30, К-326, Са-268, Mg-123, P-377, Fe-8
<u>Полдник</u>		
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
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
250	Апельсины	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20, РР-1, С-150, Na-33, К-493, Са-85, Mg-33, P-58, Fe-1
Итого за Полдник		
		Калорийность-749, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-141, РР-1, С-152, Na-33, К-493, Са-127, Mg-55, P-90, Fe-3
<u>Ужин</u>		
400	Жаркое по-домашнему	Калорийность-674, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-38, РР-11, С-15, Na-2 562, К-1 898, Са-70, Mg-97, P-470, Fe-9

картофель , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , масло растительное , томат-паста , лавровый лист , соль иодированная , петрушка свеж.

100	Бутерброд с колбасой полукопченной <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченная</i>	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, PP-2, Na-948, K-177, Ca-22, Mg-18, P-120, Fe-2
150	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук зеленый , сахар белый , масло растительное</i>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13, PP-1, C-30, Na-1 233, K-425, Ca-78, Mg-24, P-51, Fe-1
40	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
200	Чай черный без сахара	Калорийность-43, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-1 236, Белки-54, Жиры-66, Углеводы-109, PP-14, C-45, Na-4 743, K-2 500, Ca-170, Mg-139, P-641, Fe-

Ужин 2

205	Молоко ультрапастеризованное 0,2 л	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10, C-1, Ca-123, Mg-14, P-92
100	Печенье 50гр.	Калорийность-460, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-67

Итого за Ужин 2 Калорийность-583, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-77, C-1, Ca-123, Mg-14, P-92

Итого за день Калорийность-5 497, Белки-192, Жиры-229, Углеводы-631, A-231, B2-1, PP-29, C-232, Na-5 429, K-3 782, Ca-1 424. Mг-460. P-1 985. Fe-25

Зав.
производством

Диетсестра
