

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Каша гречневая молочная жидкая <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа гречневая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-351, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-42, А-78, РР-2, С-2, Na-766, К-424, Са-219, Mg-118, P-293, Fe-3
60	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-206, Белки-16, Жиры-16
110	Йогурт фруктовый "Растишка" 110 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 ультрапастеризованное обогащенное , 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-1 107, Белки-39, Жиры-59, Углеводы-108, А-102, РР-2, С-7, Na-766, К-424, Са-225, Mg-143, P-423,
<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
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
20	Сухарики из хлеба пшеничного <i>хлеб пшеничный 1с , соль иодированная</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
100	Салат из помидоров свежих <i>помидоры свеж. , лук зеленый , масло растительное</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
150	Котлеты Особые <i>говядина, котлетное мясо , свинина вырезка, молоко ультрапастеризованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , сухари панировочные , соль иодированная</i>	Калорийность-531, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-20, А-66, РР-5, Na-217, К-322, Са-50, Mg-51, P-284, Fe-4
250	Картофель запеченный <i>картофель , масло растительное</i>	Калорийность-410, Белки-6, Жиры-23, Углеводы-39, РР-4, С-43, Na-884, К-1 363, Са-31, Mg-56, P-153, 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	Напиток лимонный <i>лимон , сахар белый</i>	Калорийность-101, Углеводы-19
Итого за Обед		
		Калорийность-1 587, Белки-57, Жиры-78, Углеводы-145, А-66, РР-10, С-47, Na-1 101, К-1 685, Са-86, Mg-114, P-

Полдник

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
100	Крендель сахарный <i>яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-374, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-51, А-15, PP-1, Na-204, К-106, Са-38, Mg-25, P-73, Fe-1
250	Апельсины	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20, PP-1, С-150, Na-33, К-493, Са-85, Mg-33, P-58, Fe-1

Итого за Полдник Калорийность-576, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-94, А-15, PP-2, С-152, Na-237, К-599, Са-165, Mg-80, P-163, Fe-4

Ужин

150	Мясо (говядина), запеченное с луком и сыром <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , помидоры свеж. , сметана 15 % , сыр полутвердый 45% , 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
100	Сырники из творога <i>творог 9 % , сахар белый , мука пшеничная в/с , яйцо диетическое. , 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-943, Белки-29, Жиры-47, Углеводы-100

Ужин 2

50	Печенье 50гр.	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34
200	Молоко	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, С-1, Са-120, Mg-14, P-90

Итого за Ужин 2 Калорийность-350, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-43, С-1, Са-120, Mg-14, P-90

Итого за день Калорийность-4 563, Белки-146, Жиры-213, Углеводы-490, А-183, PP-14, С-207, Na-2 104, К-2 708, Са-596, Mg-351, P-1 150, Fe-14

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.

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 ультрапастеризованное обогащенное , 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
60	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-206, Белки-16, Жиры-16
110	Йогурт фруктовый "Растишка" 110 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 ультрапастеризованное обогащенное , 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-1 248, Белки-43, Жиры-66, 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	Котлеты Особые <i>говядина , котлетное мясо , свинина вырезка, молоко ультрапастеризованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , сухари панировочные , соль иодированная</i>	Калорийность-708, Белки-34, Жиры-51, Углеводы-27, А-88, РР-7, С-1, Na-290, К-430, Са-66, Mg-68, P-379, Fe-5
300	Картофель запеченный <i>картофель , масло растительное</i>	Калорийность-492, Белки-7, Жиры-27, Углеводы-47, РР-4, С-52, Na-1 061, К-1 636, Са-38, Mg-67, P-184, 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	Напиток лимонный <i>лимон , сахар белый</i>	Калорийность-101, Углеводы-19
Итого за Обед		
		Калорийность-1 921, Белки-71, Жиры-99, Углеводы-165, А-88, РР-12, С-57, Na-1 351, К-2 066, Са-110, Mg-143, P-

Полдник

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
100	Крендель сахарный <i>яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-374, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-51, А-15, PP-1, Na-204, К-106, Са-38, Mg-25, P-73, Fe-1
250	Апельсины	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20, PP-1, С-150, Na-33, К-493, Са-85, Mg-33, P-58, Fe-1

Итого за Полдник Калорийность-576, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-94, А-15, PP-2, С-152, Na-237, К-599, Са-165, Mg-80, P-163, Fe-4

Ужин

200	Мясо (говядина),запеченное с луком и сыром <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , помидоры свеж. , сметана 15 % , сыр полутвердый 45% , 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
150	Сырники из творога <i>творог 9 % , сахар белый , мука пшеничная в/с , яйцо диетическое. , масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-436, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-17
40	Соус ягодный (клубника) <i>сахар белый , клубника замороженная</i>	Калорийность-100, Углеводы-17
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-1 231, Белки-41, Жиры-64, Углеводы-120

Ужин 2

100	Печенье 50гр.	Калорийность-460, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-67
200	Молоко	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, С-1, Са-120, Mg-14, P-90

Итого за Ужин 2 Калорийность-580, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-76, С-1, Са-120, Mg-14, P-90

Итого за день Калорийность-5 556, Белки-180, Жиры-267, Углеводы-580, А-236, PP-17, С-218, Na-2 660, К-3 259, Са-707, Mg-427, P-1 399, Fe-17

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.

МЕНЮ (Фигурное катание)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша гречневая молочная жидкая <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа гречневая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-281, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-34, А-62, РР-2, С-2, Na-613, К-339, Са-175, Mg-95, P-234, Fe-3
30	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-103, Белки-8, Жиры-8
110	Йогурт фруктовый "Растишка" 110 гр.	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Какао-напиток с молоком <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , 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-887, Белки-27, Жиры-48, Углеводы-90, А-86, РР-2, С-7, Na-613, К-339, Са-181, Mg-120, P-364, Fe-3
<u>Обед</u>		
250	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-149, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-17
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
10	Сухарики из хлеба пшеничного <i>хлеб пшеничный 1с , соль иодированная</i>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
100	Салат из помидоров свежих <i>помидоры свеж. , лук зеленый , масло растительное</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
150	Котлеты Особые <i>говядина , котлетное мясо , свинина вырезка, молоко ультрапастеризованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , сухари панировочные , соль иодированная</i>	Калорийность-531, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-20, А-66, РР-5, Na-217, К-322, Са-50, Mg-51, P-284, Fe-4
200	Картофель запеченный <i>картофель , масло растительное</i>	Калорийность-328, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-31, РР-3, С-35, Na-708, К-1 091, Са-25, Mg-45, P-123, Fe-2
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Напиток лимонный <i>лимон , сахар белый</i>	Калорийность-101, Углеводы-19
Итого за Обед		
		Калорийность-1 294, Белки-45, Жиры-68, Углеводы-105, А-66, РР-8, С-37, Na-925, К-1 413, Са-78, Mg-100, P-428,

Полдник

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
70	Крендель сахарный <i>яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-262, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-36, А-11, PP-1, Na-143, К-74, Са-26, Mg-18, P-51, Fe-1
250	Апельсины	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20, PP-1, С-150, Na-33, К-493, Са-85, Mg-33, P-58, Fe-1

Итого за Полдник Калорийность-464, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-79, А-11, PP-2, С-152, Na-176, К-567, Са-153, Mg-73, P-141, Fe-4

Ужин

150	Мясо (говядина),запеченное с луком и сыром <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , помидоры свеж. , сметана 15 % , сыр полутвердый 45% , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-161, Белки-2, Жиры-16, Углеводы-3
200	Макаронные изделия группы А отварные <i>макаронные изделия гр.а гост , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41
80	Сырники из творога <i>творог 9 % , сахар белый , мука пшеничная в/с , яйцо диетическое. , масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-233, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-9
20	Соус ягодный (клубника) <i>сахар белый , клубника замороженная</i>	Калорийность-50, Углеводы-8
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-795, Белки-24, Жиры-41, Углеводы-83

Ужин 2

200	Молоко	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, С-1, Са-120, Mg-14, P-90
-----	---------------	---

Итого за Ужин 2 Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, С-1, Са-120, Mg-14, P-90

Итого за день Калорийность-3 560, Белки-110, Жиры-173, Углеводы-366, А-163, PP-12, С-197, Na-1 714, К-2 319, Са-532, Mg-307. P-1 023. Fe-13

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.