

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 ультрапастерезованное обогащенное , 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
150	Омлет с колбасой или сосисками <i>яйцо диетическое. , ветчина вареная дп , молоко ультрапастерезованное обогащенное , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-347, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-3, А-288, РР-1, Na-808, К-246, Са-96, Mg-20, P-246, Fe-3
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
200	Кофейный напиток злаковый на молоке <i>молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , кофейный напиток "курземе"</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 083, Белки-43, Жиры-64, Углеводы-98, А-363, РР-2, С-1, Na-808, К-246, Са-278, Mg-71, P-460, Fe-4
<u>Обед</u>		
350	Суп с крупой и томатом <i>крупа рисовая , лук репчатый , помидоры свеж. , томат-паста , масло растительное , чеснок свежий , укроп свеж. , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-14, РР-1, С-22, Na-822, К-364, Са-50, Mg-20, P-47, Fe-1
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 котлеты или биточки <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	рыбные собственного производства <i>филе б-к трески мороженное , яйцо диетическое. , хлеб пшеничный 1с , молоко ультрапастерезованное обогащенное , сухари панировочные , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-237, Белки-23, Жиры-6, Углеводы-23, А-28, РР-2, С-2, Na-1 513, К-288, Са-77, Mg-52, P-173, Fe-1
250	Пюре картофельное <i>картофель , молоко ультрапастерезованное обогащенное , 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 из свеклы с солеными огурцами <i>свекла , огурцы соленые консервированные , горошек зеленый консервированный , соус салатный., лук репчатый</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из смеси ягод свежемороженных (клюква) <i>клюква , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
Итого за Обед		
		Калорийность-1 240, Белки-58, Жиры-50, Углеводы-136, А-62, РР-7, С-76, Na-3 505, К-1 925, Са-233, Mg-250, P-

Полдник

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	Бананы	Калорийность-288, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-63
100	Булочка с корицей	Калорийность-273, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-49

яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , масло сливочное, корица молотая, дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное , соль иодированная

Итого за Полдник Калорийность-655, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-135, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Ужин

150	Бефстроганов из мяса	Калорийность-435, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-8, А-49, PP-5, С-1, Na-1 686, К-465, Са-65, Mg-34, P-257, Fe-4
-----	-----------------------------	--

говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , сметана 15% , масло растительное , мука пшеничная в/с , соль иодированная

250	Макаронны запеченные с сыром	Калорийность-432, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-60, А-150, PP-1, Na-707, К-91, Са-214, Mg-26, P-263, Fe-2
-----	-------------------------------------	---

макаронные изделия гр.а гост , сыр полутвердый 45% , масло сливочное, соль иодированная

100	Пудинг из творога запеченный	Калорийность-227, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-17, А-60, PP-1, Na-87, К-241, Са-180, Mg-26, P-195, Fe-1
-----	-------------------------------------	--

яйцо диетическое. , творог 9% , крупа манная , сахар белый , сухари панировочные , сметана 15% , масло сливочное, соль иодированная , ванилин

20	Соус ягодный (вишневый)	Калорийность-53, Углеводы-13, С-1, Na-2, К-26, Са-4, Mg-3, P-3
----	--------------------------------	--

сахар белый , вишня быстрозамороженная

20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
----	-------------------------------	---

200	Чай черный пакетированный с лимоном	Калорийность-56, Углеводы-14, С-3, Na-1, К-19, Са-13, Mg-2, P-4
-----	--	---

чай пакет. черный, сахар белый , лимон

Итого за Ужин Калорийность-1 250, Белки-54, Жиры-61, Углеводы-122, А-259, PP-7, С-5, Na-2 483, К-842, Са-476, Mg-91, P-722,

Ужин 2

180	Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
20	Вафли 20 гр.	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-13, Na-18, К-10, Са-2, Mg-1, P-8

Итого за Ужин 2 Калорийность-252, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-32, Na-18, К-10, Са-2, Mg-1, P-8

Итого за день Калорийность-4 480, Белки-175, Жиры-193, Углеводы-523, А-684, PP-16, С-84, Na-6 814, К-3 023, Са-1 031, Mg-435, P-1 735, Fe-71

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 вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба" <i>молоко ультрапастерезованное обогащенное , 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
200	Омлет с колбасой или сосисками <i>яйцо диетическое. , ветчина вареная дп , молоко ультрапастерезованное обогащенное , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-463, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-4, А-385, В2-1, РР-1, Na-1 078, К-328, Са-127, Mg-27, P-327, Fe-4
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
200	Кофейный напиток злаковый на молоке <i>молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , кофейный напиток "курземе"</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 333, Белки-55, Жиры-86, Углеводы-109, А-472, В2-1, РР-2, С-2, Na-1 078, К-328, Са-340, Mg-86, P-576. Fe-5
<u>Обед</u>		
400	Суп с крупой и томатом <i>крупа рисовая , лук репчатый , помидоры свеж. , томат-паста , масло растительное , чеснок свежий , укроп свеж. , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-16, РР-1, С-25, Na-940, К-416, Са-57, Mg-23, P-54, Fe-1
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 котлеты или биточки <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	рыбные собственного производства <i>филе б-к трески мороженное , яйцо диетическое. , хлеб пшеничный 1с , молоко ультрапастерезованное обогащенное , сухари панировочные , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-316, Белки-30, Жиры-8, Углеводы-30, А-38, РР-2, С-2, Na-2 017, К-384, Са-102, Mg-69, P-231, Fe-2
300	Пюре картофельное <i>картофель , молоко ультрапастерезованное обогащенное , 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 из свеклы с солеными огурцами <i>свекла , огурцы соленые консервированные , горошек зеленый консервированный , соус салатный., лук репчатый</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из смеси ягод свежемороженных (клюква) <i>клюква , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
Итого за Обед		
		Калорийность-1 395, Белки-68, Жиры-56, Углеводы-152, А-72, РР-7, С-85, Na-4 127, К-2 289, Са-278, Mg-281, P-

Полдник

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	Бананы	Калорийность-288, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-63
200	Булочка с корицей	Калорийность-547, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-98

яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , масло сливочное, корица молотая, дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное , соль иодированная

Итого за Полдник Калорийность-929, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-184, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Ужин

200	Бефстроганов из мяса	Калорийность-580, Белки-30, Жиры-46, Углеводы-10, А-66, PP-7, С-1, Na-2 248, К-620, Са-86, Mg-45, P-342, Fe-5
-----	-----------------------------	---

говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , лук репчатый , сметана 15% , масло растительное , мука пшеничная в/с , соль иодированная

300	Макаронны запеченные с сыром	Калорийность-518, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-72, А-180, PP-1, Na-848, К-109, Са-256, Mg-32, P-316, Fe-2
-----	-------------------------------------	--

макаронные изделия гр.а гост , сыр полутвердый 45% , масло сливочное, соль иодированная

150	Пудинг из творога запеченный	Калорийность-340, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-25, А-89, PP-1, С-1, Na-131, К-362, Са-270, Mg-39, P-293, Fe-1
-----	-------------------------------------	--

яйцо диетическое. , творог 9% , крупа манная , сахар белый , сухари панировочные , сметана 15% , масло сливочное, соль иодированная , ванилин

20	Соус ягодный (вишневый)	Калорийность-53, Углеводы-13, С-1, Na-2, К-26, Са-4, Mg-3, P-3
----	--------------------------------	--

сахар белый , вишня быстрозамороженная

40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
----	-------------------------------	---

200	Чай черный пакетированный с лимоном	Калорийность-56, Углеводы-14, С-3, Na-1, К-19, Са-13, Mg-2, P-4
-----	--	---

чай пакет. черный, сахар белый , лимон

Итого за Ужин Калорийность-1 641, Белки-74, Жиры-80, Углеводы-154, А-335, PP-9, С-6, Na-3 230, К-1 136, Са-629, Mg-121, P-

Ужин 2

180	Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
20	Вафли 20 гр.	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-13, Na-18, К-10, Са-2, Mg-1, P-8

Итого за Ужин 2 Калорийность-252, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-32, Na-18, К-10, Са-2, Mg-1, P-8

Итого за день Калорийность-5 550, Белки-224, Жиры-245, Углеводы-631, А-879, В2-1, PP-18, С-95, Na-8 453, К-3 763, Са-1 291, Mg-511. P-2 187. Fe-74

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 вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба" <i>молоко ультрапастерезованное обогащенное , крупа пшено шлиф. , крупа рисовая , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-273, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-40, А-50, РР-1, С-1, Са-122, Mg-34, P-142, Fe-1
100	Омлет с колбасой или сосисками <i>яйцо диетическое. , ветчина вареная дп , молоко ультрапастерезованное обогащенное , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-231, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-2, А-192, РР-1, Na-539, К-164, Са-64, Mg-13, P-164, Fe-2
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
200	Кофейный напиток злаковый на молоке <i>молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , кофейный напиток "курземе"</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		
		Калорийность-784, Белки-29, Жиры-49, Углеводы-68, А-242, РР-2, С-1, Na-539, К-164, Са-186, Mg-47, P-306, Fe-3
<u>Обед</u>		
250	Суп с крупой и томатом <i>крупа рисовая , лук репчатый , помидоры свеж. , томат-паста , масло растительное , чеснок свежий , укроп свеж. , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, РР-1, С-16, Na-587, К-260, Са-36, Mg-14, P-34, Fe-1
25	Мясо отварное (говядина) <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</i>	Калорийность-44, Белки-8, Жиры-1, С-3, Са-4, Mg-5, P-27
60	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и котлеты или биточки	Калорийность-163, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-15, А-17, РР-1, Na-585, К-96, Са-16, Mg-59, P-52, Fe-27
150	рыбные собственного производства <i>филе б-к трески мороженное , яйцо диетическое. , хлеб пшеничный 1с , молоко ультрапастерезованное обогащенное , сухари панировочные , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-237, Белки-23, Жиры-6, Углеводы-23, А-28, РР-2, С-2, Na-1 513, К-288, Са-77, Mg-52, P-173, Fe-1
200	Пюре картофельное <i>картофель , молоко ультрапастерезованное обогащенное , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27, С-24, К-865, Са-49, Mg-37, P-115, Fe-1
100	Салат из свеклы с солеными огурцами <i>свекла , огурцы соленые консервированные , горошек зеленый консервированный , соус салатный., лук репчатый</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из смеси ягод свежемороженных (клюква) <i>клюква , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
Итого за Обед		
		Калорийность-929, Белки-46, Жиры-33, Углеводы-107, А-45, РР-4, С-62, Na-2 685, К-1 509, Са-190, Mg-173, P-408,

Полдник

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	Бананы	Калорийность-288, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-63
50	Булочка с корицей	Калорийность-137, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24

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

Итого за Полдник Калорийность-519, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-110, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Ужин

150	Бефстроганов из мяса	Калорийность-435, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-8, А-49, PP-5, С-1, Na-1 686, К-465, Са-65, Mg-34, P-257, Fe-4
-----	-----------------------------	--

говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, мука пшеничная в/с, соль иодированная

200	Макаронны запеченные с сыром	Калорийность-345, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-48, А-120, PP-1, Na-566, К-73, Са-171, Mg-21, P-211, Fe-1
-----	-------------------------------------	---

макаронные изделия гр.а гост, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль иодированная

80	Пудинг из творога запеченный	Калорийность-182, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-13, А-48, Na-70, К-193, Са-144, Mg-21, P-156, Fe-1
----	-------------------------------------	---

яйцо диетическое, творог 9%, крупа манная, сахар белый, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное, соль иодированная, ванилин

20	Соус ягодный (вишневый)	Калорийность-53, Углеводы-13, С-1, Na-2, К-26, Са-4, Mg-3, P-3
----	--------------------------------	--

сахар белый, вишня быстрозамороженная

20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
----	-------------------------------	---

200	Чай черный пакетированный с лимоном	Калорийность-56, Углеводы-14, С-3, Na-1, К-19, Са-13, Mg-2, P-4
-----	--	---

чай пакет. черный, сахар белый, лимон

Итого за Ужин Калорийность-1 118, Белки-48, Жиры-56, Углеводы-106, А-217, PP-6, С-5, Na-2 325, К-776, Са-397, Mg-81, P-631,

Ужин 2

180	Йогурт питьевой "Агуша" 0,180г.	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19
-----	--	--

Итого за Ужин 2 Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19

Итого за день Калорийность-3 492, Белки-138, Жиры-148, Углеводы-410, А-504, PP-12, С-70, Na-5 549, К-2 449, Са-815, Mg-323, P-1 377, Fe-41

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.