

МЕНЮ (Баскетбол)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 300 | Каша манная молочная жидкая <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа манная , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i> | Калорийность-359, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-46, А-83, С-2, Са-191, Mg-29, P-169, Fe-1 |
| 190 | Йогурт фруктовый "Растишка" 190 гр. | Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15 |
| 100 | Бутерброд с колбасой <i>колбаса вареная , хлеб пшеничный 1с</i> | Калорийность-265, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-16 |
| 60 | Сыр полутвердый с м.ж.д.45% | Калорийность-206, Белки-16, Жиры-16 |
| 30 | Масло сливочное | Калорийность-198, Жиры-23 |
| 20 | Хлеб пшеничный 1 сорта | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10 |
| 200 | Чай черный с сахаром <i>чай пакет. черный, сахар белый</i> | Калорийность-56, Углеводы-14, К-8, Са-10, Mg-1, P-3 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-1 244, Белки-40, Жиры-75, Углеводы-101, А-83, С-2, К-8, Са-201, Mg-30, P-172, Fe-1 |
| <u>Обед</u> | | |
| 350 | Суп картофельный с фрикадельками мясными <i>картофель , яйцо диетическое. , говядина, котлетное мясо , лук репчатый , морковь , масло растительное , томат-паста , соль иодированная</i> | Калорийность-189, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-22, PP-2, С-16, Na-824, К-871, Са-42, Mg-42, P-101, Fe-2 |
| 60 | Изделие деликатесное из мяса (ветчина) | Калорийность-168, Белки-14, Жиры-13, А-2, Na-542, К-240, Са-7, Mg-21, P-161 |
| 150 | Салат из помидоров свежих с перцем сладким <i>помидоры свеж. , перец сладкий свеж., лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</i> | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, PP-1, С-86, Na-120, К-360, Са-34, Mg-23, P-33, Fe-1 |
| 350 | Плов из птицы (филе куриное) <i>куриные бедра филе, крупа рисовая , морковь , лук репчатый , масло растительное , томат-паста , соль иодированная</i> | Калорийность-733, Белки-33, Жиры-39, Углеводы-68, А-34, PP-9, С-10, Na-2 732, К-498, Са-81, Mg-95, P-307, Fe-3 |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 |
| 20 | Хлеб пшеничный 1 сорта | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10 |
| 200 | Компот из свежих фруктов (яблоки) <i>яблоки , сахар белый , кислота лимонная</i> | Калорийность-115, Углеводы-28, С-1, Na-12, К-112, Са-14, Mg-5, P-44, Fe-4 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 403, Белки-60, Жиры-69, Углеводы-142, А-36, PP-12, С-113, Na-4 230, К-2 081, Са-178, Mg-186, P- |

Полдник

150 **Булочка творожная**

Калорийность-473, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-78

яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко ультрапастерезованное обогащенное, творог 9%, сахар белый, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное, соль иодированная, ванилин

200 **Сок фруктовый 0,2**

Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

350 **Груши**

Калорийность-165, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-36, С-18, Na-49, K-543, Са-67, Mg-42, P-56, Fe-8

Итого за Полдник

Калорийность-732, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-137, С-20, Na-49, K-543, Са-109, Mg-64, P-88, Fe-10

Ужин

150 **Шницель мясной**

Калорийность-298, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-15

яйцо диетическое, говядина, котлетное мясо, молоко ультрапастерезованное обогащенное, хлеб пшеничный 1с, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль иодированная

250 **Рагу из овощей**

Калорийность-216, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, С-19, ВитаминЕ-6, Са-54, Mg-54, P-142, Fe-2

картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, капуста цв. б/з, капуста брокколи б/з, фасоль стручковая (заморозка), масло растительное, соль иодированная, чеснок свежий

40 **Хлеб пшеничный 1 сорта**

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

150 **Салат "Цезарь".**

Калорийность-269, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-5

куриные грудки филе, салат капуста китайская, соус салатный., помидоры свеж., хлеб пшеничный 1с, сыр полутвердый 45%, соль иодированная

200 **Чай зеленый**

Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

чай пакет. зеленый, сахар белый

Итого за Ужин

Калорийность-933, Белки-55, Жиры-40, Углеводы-87, С-19, ВитаминЕ-6, Са-64, Mg-55, P-145, Fe-2

Ужин 2

200 **Кисломолочный напиток (ряженка)**

Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, PP-2, С-1, Na-100, K-292, Са-248, Mg-28, P-184

40 **Мед натуральный**

Калорийность-114, Углеводы-28

Итого за Ужин 2

Калорийность-230, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36, А-54, PP-2, С-1, Na-100, K-292, Са-248, Mg-28, P-184

Итого за день

Калорийность-4 542, Белки-181, Жиры-201, Углеводы-503, А-173, PP-14, С-155, ВитаминЕ-6, Na-4 379, K-2 924, Са-800, Mg-363, P-1 235, Fe-23

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> | | |
| 400 | Каша манная молочная жидкая <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа манная , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</small> | Калорийность-478, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-62, А-110, С-2, Са-255, Mg-39, P-225, Fe-1 |
| 190 | Йогурт фруктовый "Растишка" 190 гр. | Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15 |
| 100 | Бутерброд с колбасой <small>колбаса вареная , хлеб пшеничный 1с</small> | Калорийность-265, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-16 |
| 90 | Сыр полутвердый с м.ж.д.45% | Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23 |
| 30 | Масло сливочное | Калорийность-198, Жиры-23 |
| 20 | Хлеб пшеничный 1 сорта | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10 |
| 200 | Чай черный с сахаром <small>чай пакет. черный, сахар белый</small> | Калорийность-56, Углеводы-14, К-8, Са-10, Mg-1, P-3 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-1 466, Белки-50, Жиры-87, Углеводы-117, А-110, С-2, К-8, Са-265, Mg-40, P-228, Fe-1 |
| <u>Обед</u> | | |
| 400 | Суп картофельный с фрикадельками мясными <small>картофель , яйцо диетическое. , говядина, котлетное мясо , лук репчатый , морковь , масло растительное , томат-паста , соль иодированная</small> | Калорийность-216, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25, PP-2, С-18, Na-941, К-996, Са-48, Mg-47, P-116, Fe-2 |
| 120 | Изделие деликатесное из мяса (ветчина) | Калорийность-336, Белки-27, Жиры-25, А-3, Na-1 084, К-480, Са-14, Mg-42, P-322 |
| 200 | Салат из помидоров свежих с перцем сладким <small>помидоры свеж. , перец сладкий свеж., лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</small> | Калорийность-148, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-7, PP-1, С-115, Na-160, К-479, Са-45, Mg-31, P-45, Fe-2 |
| 400 | Плов из птицы (филе куриное) <small>куриные бедра филе, крупа рисовая , морковь , лук репчатый , масло растительное , томат-паста , соль иодированная</small> | Калорийность-838, Белки-38, Жиры-45, Углеводы-78, А-39, PP-10, С-11, Na-3 123, К-569, Са-93, Mg-108, P-351, Fe-4 |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 |
| 20 | Хлеб пшеничный 1 сорта | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10 |
| 200 | Компот из свежих фруктов (яблоки) <small>яблоки , сахар белый , кислота лимонная</small> | Калорийность-115, Углеводы-28, С-1, Na-12, К-112, Са-14, Mg-5, P-44, Fe-4 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 740, Белки-79, Жиры-91, Углеводы-156, А-42, PP-13, С-145, Na-5 320, К-2 636, Са-214, Mg-233, P- |

Полдник

200 Булочка творожная

Калорийность-631, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-104

яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко ультрапастерезованное обогащенное, творог 9%, сахар белый, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное, соль иодированная, ванилин

200 Сок фруктовый 0,2

Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

350 Груши

Калорийность-165, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-36, С-18, Na-49, K-543, Са-67, Mg-42, P-56, Fe-8

Итого за Полдник

Калорийность-890, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-163, С-20, Na-49, K-543, Са-109, Mg-64, P-88, Fe-10

Ужин

200 Шницель мясной

Калорийность-398, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-20

яйцо диетическое, говядина, котлетное мясо, молоко ультрапастерезованное обогащенное, хлеб пшеничный 1с, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль иодированная

300 Рагу из овощей

Калорийность-259, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, С-23, ВитаминЕ-7, Са-65, Mg-65, P-170, Fe-3

картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, капуста цв. б/з, капуста брокколи б/з, фасоль стручковая (заморозка), масло растительное, соль иодированная, чеснок свежий

40 Хлеб пшеничный 1 сорта

Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

200 Салат "Цезарь".

Калорийность-358, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-7

куриные грудки филе, салат капуста китайская, соус салатный., помидоры свеж., хлеб пшеничный 1с, сыр полутвердый 45%, соль иодированная

200 Чай зеленый

Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

чай пакет. зеленый, сахар белый

Итого за Ужин

Калорийность-1 165, Белки-71, Жиры-52, Углеводы-100, С-23, ВитаминЕ-7, Са-75, Mg-66, P-173, Fe-3

Ужин 2

200 Кисломолочный напиток (ряженка)

Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, PP-2, С-1, Na-100, K-292, Са-248, Mg-28, P-184

60 Мед натуральный

Калорийность-170, Углеводы-43

Итого за Ужин 2

Калорийность-286, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-51, А-54, PP-2, С-1, Na-100, K-292, Са-248, Mg-28, P-184

Итого за день

Калорийность-5 547, Белки-232, Жиры-250, Углеводы-587, А-206, PP-15, С-191, ВитаминЕ-7, Na-5 469, K-3 479, Са-911, Mg-431, P-1 551, Fe-26

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 манная молочная жидкая <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа манная , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</i> | Калорийность-239, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-31, А-55, С-1, Са-127, Mg-19, P-113 |
| 190 | Йогурт фруктовый "Растишка" 190 гр. | Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15 |
| 50 | Бутерброд с колбасой <i>колбаса вареная , хлеб пшеничный 1с</i> | Калорийность-133, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8 |
| 60 | Сыр полутвердый с м.ж.д.45% | Калорийность-206, Белки-16, Жиры-16 |
| 20 | Масло сливочное | Калорийность-132, Жиры-15 |
| 20 | Хлеб пшеничный 1 сорта | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10 |
| 200 | Чай черный с сахаром <i>чай пакет. черный, сахар белый</i> | Калорийность-56, Углеводы-14, К-8, Са-10, Mg-1, P-3 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-926, Белки-32, Жиры-54, Углеводы-78, А-55, С-1, К-8, Са-137, Mg-20, P-116 |
| <u>Обед</u> | | |
| 250 | Суп картофельный с фрикадельками мясными <i>картофель , яйцо диетическое. , говядина, котлетное мясо , лук репчатый , морковь , масло растительное , томат-паста , соль иодированная</i> | Калорийность-135, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-16, PP-1, С-11, Na-588, К-622, Са-30, Mg-30, P-72, Fe-1 |
| 30 | Изделие деликатесное из мяса (ветчина) | Калорийность-84, Белки-7, Жиры-6, А-1, Na-271, К-120, Са-4, Mg-11, P-80 |
| 150 | Салат из помидоров свежих с перцем сладким <i>помидоры свеж. , перец сладкий свеж., лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</i> | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, PP-1, С-86, Na-120, К-360, Са-34, Mg-23, P-33, Fe-1 |
| 300 | Плов из птицы (филе куриное) <i>куриные бедра филе, крупа рисовая , морковь , лук репчатый , масло растительное , томат-паста , соль иодированная</i> | Калорийность-628, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-59, А-29, PP-8, С-8, Na-2 342, К-427, Са-70, Mg-81, P-263, Fe-3 |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 |
| 200 | Компот из свежих фруктов (яблоки) <i>яблоки , сахар белый , кислота лимонная</i> | Калорийность-115, Углеводы-28, С-1, Na-12, К-112, Са-14, Mg-5, P-44, Fe-4 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 113, Белки-44, Жиры-54, Углеводы-117, А-30, PP-10, С-106, Na-3 333, К-1 641, Са-152, Mg-150, P- |

Полдник

100 Булочка творожная

Калорийность-315, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-52

яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко ультрапастерезованное обогащенное, творог 9%, сахар белый, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное, соль иодированная, ванилин

200 Сок фруктовый 0,2

Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

350 Груши

Калорийность-165, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-36, С-18, Na-49, K-543, Са-67, Mg-42, P-56, Fe-8

Итого за Полдник

Калорийность-574, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-111, С-20, Na-49, K-543, Са-109, Mg-64, P-88, Fe-10

Ужин

150 Шницель мясной

Калорийность-298, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-15

яйцо диетическое, говядина, котлетное мясо, молоко ультрапастерезованное обогащенное, хлеб пшеничный 1с, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль иодированная

200 Рагу из овощей

Калорийность-173, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-26, С-15, ВитаминЕ-5, Са-43, Mg-44, P-114, Fe-2

картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, капуста цв. б/з, капуста брокколи б/з, фасоль стручковая (заморозка), масло растительное, соль иодированная, чеснок свежий

20 Хлеб пшеничный 1 сорта

Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10

100 Салат "Цезарь".

Калорийность-179, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-4

куриные грудки филе, салат капуста китайская, соус салатный, помидоры свеж., хлеб пшеничный 1с, сыр полутвердый 45%, соль иодированная

200 Чай зеленый

Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

чай пакет. зеленый, сахар белый

Итого за Ужин

Калорийность-753, Белки-44, Жиры-34, Углеводы-69, С-15, ВитаминЕ-5, Са-53, Mg-45, P-117, Fe-2

Ужин 2

200 Кисломолочный напиток (ряженка)

Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, PP-2, С-1, Na-100, K-292, Са-248, Mg-28, P-184

20 Мед натуральный

Калорийность-57, Углеводы-14

Итого за Ужин 2

Калорийность-173, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22, А-54, PP-2, С-1, Na-100, K-292, Са-248, Mg-28, P-184

Итого за день

Калорийность-3 539, Белки-140, Жиры-156, Углеводы-397, А-139, PP-12, С-143, ВитаминЕ-5, Na-3 482, K-2 484, Са-699, Mg-307, P-997, Fe-21

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.