

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Мюсли фруктово-ягодные с молоком <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , мюсли фруктово-ягодные , сахар белый</i>	Калорийность-366, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-55, А-242, В1-1, В2-1, РР-11, С-11, Na-411, К-491, Са-373, Mg-70, P-313
100	Сосиски отварные	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-31, А-40, РР-2, Na-809, К-223, Са-37, Mg-20, P-162, Fe-2
50	Горошек зеленый консервированный <i>горошек зеленый консервированный , масло сливочное</i>	Калорийность-34, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, А-9, С-5, Na-334, К-52, Са-13, Mg-11, P-33
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
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
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 231, Белки-34, Жиры-74, Углеводы-109, А-315, В1-1, В2-1, РР-13, С-21, Na-1 554, К-766, Са-429, Mg-126, P-638, Fe-2
<u>Обед</u>		
350	Уха ростовская <i>картофель , филе б-к трески мороженное , помидоры свеж. , лук репчатый , масло сливочное, укроп свеж. , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-190, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-20, РР-4, С-21, Са-88, Mg-67, P-305, Fe-4
150	Гуляш из отварного мяса <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , помидоры свеж. , морковь , масло растительное , соль иодированная , лук репчатый , мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-246, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-5
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
150	Винегрет овощной <i>свекла , картофель , огурцы соленые консервированные , морковь , горошек зеленый консервированный , масло растительное , лук зеленый , кислота лимонная , сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10, РР-1, С-18, Na-717, К-443, Са-62, Mg-3, P-58, 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	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник , сахар белый</i>	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21, С-100, К-10, Са-21, Mg-3, P-3, Fe-1
Итого за Обед		
		Калорийность-1 160, Белки-50, Жиры-55, Углеводы-133, РР-5, С-139, Na-717, К-453, Са-171, Mg-73, P-366, Fe-6

Полдник

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
150	Оладьи <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко ультрапастерезованное обогащенное, масло растительное, сахар белый, соль иодированная, дрожжи хлебопекарные сушен.</i>	Калорийность-399, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-65
50	Соус ягодный (клубника) <i>сахар белый, клубника замороженная</i>	Калорийность-125, Углеводы-21
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-726, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-129, PP-1, С-152, Na-33, К-493, Са-127, Mg-55, P-90, Fe-3

Ужин

150	Птица запеченая <i>куры (цыплята бройлеры потрош.), масло растительное, соль иодированная, перец черный молотый</i>	Калорийность-414, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-6, PP-9, Са-102, Mg-38, P-249, Fe-3
250	Каша рисовая рассыпчатая <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-339, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-63, В1-1, PP-8, ВитаминЕ-3, Na-979, К-87, Са-9, Mg-42, P-130, Fe-1
100	Салат из помидоров свежих <i>помидоры свеж., лук зеленый, масло растительное</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Чай черный пакетированный с лимоном <i>чай пакет, черный, сахар белый, лимон</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, С-3, Na-1, К-19, Са-13, Mg-2, P-4

Итого за Ужин

Калорийность-976, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-106, В1-1, PP-17, С-3, ВитаминЕ-3, Na-980, К-106, Са-124, Mg-82, P-383, Fe-4

Ужин 2

200	Кисломолочный напиток (кефир) Агуша 200 гр.	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
60	Шоколад 60 гр	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11, А-4, PP-1, Na-27, К-92, Са-70, Mg-14, P-62

Итого за Ужин 2

Калорийность-224, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-19, А-4, PP-1, Na-27, К-92, Са-70, Mg-14, P-62

Итого за день

Калорийность-4 317, Белки-138, Жиры-185, Углеводы-496, А-319, В1-2, В2-1, PP-37, С-315, ВитаминЕ-3, Na-3 311, К-1 910, Са-921, Mg-350, P-1 539, Fe-15

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>		
300	Мюсли фруктово-ягодные с молоком <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , мюсли фруктово-ягодные , сахар белый</i>	Калорийность-439, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-66, А-290, В1-1, В2-1, РР-13, С-13, Na-493, К-589, Са-447, Mg-84, P-375
150	Сосиски отварные	Калорийность-492, Белки-17, Жиры-47, Углеводы-1, А-60, РР-3, Na-1 213, К-334, Са-55, Mg-30, P-243, Fe-3
50	Горошек зеленый консервированный <i>горошек зеленый консервированный , масло сливочное</i>	Калорийность-34, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, А-9, С-5, Na-334, К-52, Са-13, Mg-11, P-33
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
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
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 468, Белки-42, Жиры-92, Углеводы-121, А-383, В1-1, В2-1, РР-16, С-23, Na-2 040, К-975, Са-521, Mg-150, P-781, Fe-3
<u>Обед</u>		
400	Уха ростовская <i>картофель , филе б-к трески мороженное , помидоры свеж. , лук репчатый , масло сливочное, укроп свеж. , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-217, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-23, РР-4, С-24, Са-100, Mg-76, P-348, Fe-4
200	Гуляш из отварного мяса <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , помидоры свеж. , морковь , масло растительное , соль иодированная , лук репчатый , мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-328, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-7
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	Винегрет овощной <i>свекла , картофель , огурцы соленые консервированные , морковь , горошек зеленый консервированный , масло растительное , лук зеленый , кислота лимонная , сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10, РР-1, С-18, Na-717, К-443, Са-62, Mg-3, P-58, 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	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник , сахар белый</i>	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21, С-100, К-10, Са-21, Mg-3, P-3, Fe-1
Итого за Обед		
		Калорийность-1 334, Белки-61, Жиры-65, Углеводы-148, РР-5, С-142, Na-717, К-453, Са-183, Mg-82, P-409, Fe-6

Полдник

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
200	Оладьи <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко ультрапастеризованное обогащенное, масло растительное, сахар белый, соль иодированная, дрожжи хлебопекарные сушен.</i>	Калорийность-532, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-87
50	Соус ягодный (клубника) <i>сахар белый, клубника замороженная</i>	Калорийность-125, Углеводы-21
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-859, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-151, PP-1, С-152, Na-33, К-493, Са-127, Mg-55, P-90, Fe-3

Ужин

200	Птица запеченая <i>куры (цыплята бройлеры потрош.), масло растительное, соль иодированная, перец черный молотый</i>	Калорийность-552, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-8, PP-12, Са-136, Mg-51, P-332, Fe-4
300	Каша рисовая рассыпчатая <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-407, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-75, В1-1, PP-9, ВитаминЕ-3, Na-1 175, К-105, Са-11, Mg-51, P-156,
150	Салат из помидоров свежих <i>помидоры свеж., лук зеленый, масло растительное</i>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-5
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Чай черный пакетированный с лимоном <i>чай пакет, черный, сахар белый, лимон</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, С-3, Na-1, К-19, Са-13, Mg-2, P-4

Итого за Ужин

Калорийность-1 218, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-122, В1-1, PP-21, С-3, ВитаминЕ-3, Na-1 176, К-124, Са-160, Mg-104, P-492, Fe-5

Ужин 2

200	Кисломолочный напиток (кефир) Агуша 200 гр.	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
120	Шоколад 60 гр	Калорийность-220, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-21, А-9, PP-1, Na-54, К-185, Са-141, Mg-27, P-124, Fe-1

Итого за Ужин 2

Калорийность-334, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-29, А-9, PP-1, Na-54, К-185, Са-141, Mg-27, P-124, Fe-1

Итого за день

Калорийность-5 213, Белки-172, Жиры-235, Углеводы-571, А-392, В1-2, В2-1, PP-44, С-320, ВитаминЕ-3, Na-4 020, К-2 230, Са-1 132, Mg-418, P-1 896, Fe-18

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	Мюсли фруктово-ягодные с молоком <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , мюсли фруктово-ягодные , сахар белый</i>	Калорийность-293, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-44, А-193, В1-1, В2-1, РР-9, С-8, Na-329, К-393, Са-298, Mg-56, P-250
50	Сосиски отварные	Калорийность-164, Белки-6, Жиры-16, А-20, РР-1, Na-404, К-111, Са-18, Mg-10, P-81, Fe-1
50	Горошек зеленый консервированный <i>горошек зеленый консервированный , масло сливочное</i>	Калорийность-34, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, А-9, С-5, Na-334, К-52, Са-13, Mg-11, P-33
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
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
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
Итого за Завтрак		
		Калорийность-881, Белки-24, Жиры-49, Углеводы-88, А-246, В1-1, В2-1, РР-10, С-18, Na-1 067, К-556, Са-335, Mg-102, P-494, Fe-1
<u>Обед</u>		
250	Уха ростовская <i>картофель , филе б-к трески мороженное , помидоры свеж. , лук репчатый , масло сливочное, укроп свеж. , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-14, РР-3, С-15, Са-63, Mg-48, P-218, Fe-3
150	Гуляш из отварного мяса <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , помидоры свеж. , морковь , масло растительное , соль иодированная , лук репчатый , мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-246, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-5
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
150	Винегрет овощной <i>свекла , картофель , огурцы соленые консервированные , морковь , горошек зеленый консервированный , масло растительное , лук зеленый , кислота лимонная , сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10, РР-1, С-18, Na-717, К-443, Са-62, Mg-3, P-58, Fe-1
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	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник , сахар белый</i>	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21, С-100, К-10, Са-21, Mg-3, P-3, Fe-1
Итого за Обед		
		Калорийность-1 000, Белки-42, Жиры-51, Углеводы-109, РР-4, С-133, Na-717, К-453, Са-146, Mg-54, P-279, Fe-5

Полдник

200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
100	Оладьи <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко ультрапастерезованное обогащенное, масло растительное, сахар белый, соль иодированная, дрожжи хлебопекарные сушен.</i>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43
30	Соус ягодный (клубника) <i>сахар белый, клубника замороженная</i>	Калорийность-75, Углеводы-13
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-543, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-99, PP-1, С-152, Na-33, К-493, Са-127, Mg-55, P-90, Fe-3

Ужин

150	Птица запеченая <i>куры (цыплята бройлеры потрош.), масло растительное, соль иодированная, перец черный молотый</i>	Калорийность-414, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-6, PP-9, Са-102, Mg-38, P-249, Fe-3
200	Каша рисовая рассыпчатая <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-50, В1-1, PP-6, ВитаминЕ-2, Na-783, К-70, Са-7, Mg-34, P-104, Fe-1
100	Салат из помидоров свежих <i>помидоры свеж., лук зеленый, масло растительное</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Чай черный пакетированный с лимоном <i>чай пакет, черный, сахар белый, лимон</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, С-3, Na-1, К-19, Са-13, Mg-2, P-4

Итого за Ужин

Калорийность-861, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-83, В1-1, PP-15, С-3, ВитаминЕ-2, Na-784, К-89, Са-122, Mg-74, P-357, Fe-4

Ужин 2

200	Кисломолочный напиток (кефир) Агуша 200 гр.	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
60	Шоколад 60 гр	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-11, А-4, PP-1, Na-27, К-92, Са-70, Mg-14, P-62

Итого за Ужин 2

Калорийность-224, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-19, А-4, PP-1, Na-27, К-92, Са-70, Mg-14, P-62

Итого за день

Калорийность-3 509, Белки-113, Жиры-152, Углеводы-398, А-250, В1-2, В2-1, PP-31, С-306, ВитаминЕ-2, Na-2 628, К-1 683, Са-800, Mg-299, P-1 282, Fe-13

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.