

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
130	Творожный продукт "Данниссимо" в ассортименте	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
150	Омлет натуральный <i>яйцо диетическое. , молоко ультрапастерезованное обогащенное , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-290, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-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-1 200, Белки-35, Жиры-66, Углеводы-119, А-75, РР-1, С-1, Са-182, Mg-51, P-214, Fe-1
<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
350	Плов из отварной говядины <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , крупа рисовая , морковь , лук репчатый , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-693, Белки-36, Жиры-50, Углеводы-85, РР-6, С-1, Na-2 557, К-367, Са-51, Mg-75, P-363, Fe-5
150	Салат "Степной" из разных овощей <i>морковь , картофель , огурцы соленые консервированные , лук репчатый , горошек зеленый консервированный , масло растительное , укроп свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-13, С-12, Са-35, Mg-25, 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 сухофруктов (курага) <i>курага суш. , сахар белый , кислота лимонная</i>	Калорийность-230, Белки-1, Углеводы-28, С-1, Na-4, К-258, Са-32, Mg-18, P-22
Итого за Обед		Калорийность-1 400, Белки-57, Жиры-73, Углеводы-172, РР-6, С-28, Na-2 561, К-625, Са-198, Mg-159, P-385, Fe-8
<u>Полдник</u>		
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	Пирожок печеный с яблоком <i>яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , яблоки , молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-48
Итого за Полдник		Калорийность-618, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-134, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Ужин

150	Котлеты руленые из пшеницы <i>куриные грудки филе , молоко ультрапастерезованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , сухари панировочные , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-506, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-25, А-100, РР-8, С-1, Na-3 236, К-298, Са-80, Mg-30, P-189, Fe-2
250	Рагу из овощей <i>картофель , капуста белокочанная , морковь , лук репчатый , капуста цв. б/з , капуста брокколи б/з , фасоль стручковая (заморозка) , масло растительное , соль иодированная , чеснок свежий</i>	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33, С-19, ВитаминЕ-6, Са-54, Mg-54, P-142, Fe-2
150	Салат зеленый с огурцом с растительным маслом <i>огурцы свеж. , салат капуста китайская , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-3, РР-1, С-9, Na-126, К-247, Са-66, Mg-36, P-55, Fe-1
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
50	Бутерброд с колбасой полукопченной <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченная</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-15, РР-1, Na-474, К-88, Са-11, Mg-9, P-60, Fe-1
200	Фиточай пакетированный <i>фито чай пакетир., сахар белый</i>	Калорийность-64, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-1 089, Белки-46, Жиры-56, Углеводы-102, А-100, РР-10, С-29, ВитаминЕ-6, Na-3 836, К-633, Са-211, Mg-129, P-446, Fe-6

Ужин 2

200	Молоко	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, С-1, Са-120, Mg-14, P-90
40	Мед натуральный	Калорийность-114, Углеводы-28

Итого за Ужин 2 Калорийность-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37, С-1, Са-120, Mg-14, P-90

Итого за день Калорийность-4 541, Белки-156, Жиры-205, Углеводы-564, А-175, РР-17, С-61, ВитаминЕ-6, Na-6 397, К-1 258, Са-753, Mg-375, P-1 167, Fe-17

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 ультрапастеризованное 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, Р-249, Fe-1
130	Творожный продукт "Данниссимо" в ассортименте	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
200	Омлет натуральный <i>яйцо диетическое. , молоко ультрапастеризованное обогащенное , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-386, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-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 ультрапастеризованное обогащенное , сахар белый , кофейный напиток "курземе"</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		
		Калорийность-1 430, Белки-42, Жиры-85, Углеводы-130, А-87, РР-1, С-2, Са-213, Mg-59, Р-249, Fe-1
<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
400	Плов из отварной говядины <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , крупа рисовая , морковь , лук репчатый , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-792, Белки-41, Жиры-57, Углеводы-98, РР-7, С-1, Na-2 923, К-419, Са-58, Mg-85, Р-415, Fe-6
150	Салат "Стенной" из разных овощей <i>морковь , картофель , огурцы соленые консервированные , лук репчатый , горошек зеленый консервированный , масло растительное , укроп свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-13, С-12, Са-35, Mg-25, 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 сухофруктов (курага) <i>курага суш. , сахар белый , кислота лимонная</i>	Калорийность-230, Белки-1, Углеводы-28, С-1, Na-4, К-258, Са-32, Mg-18, Р-22
Итого за Обед		
		Калорийность-1 534, Белки-64, Жиры-82, Углеводы-187, РР-7, С-30, Na-2 927, К-677, Са-216, Mg-175, Р-437, Fe-10

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	Пирожок печеный с яблоком	Калорийность-472, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-96

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

Итого за Полдник Калорийность-854, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-182, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Ужин

200	Котлеты руоленные из <i>птицы</i>	Калорийность-675, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-33, А-133, PP-10, С-2, Na-4 315, К-398, Са-107, Mg-40, P-253, Fe-
	<i>куриные грудки филе , молоко ультрапастерезованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , сухари панировочные , масло сливочное, соль иодированная</i>	
300	Рагу из овощей	Калорийность-259, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-39, С-23, ВитаминЕ-7, Са-65, Mg-65, P-170, Fe-3
	<i>картофель , капуста белокочанная , морковь , лук репчатый , капуста цв. б/з , капуста брокколи б/з , фасоль стручковая (заморозка) , масло растительное , соль иодированная , чеснок свежий</i>	
150	Салат зеленый с огурцом с растительным маслом	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-3, PP-1, С-9, Na-126, К-247, Са-66, Mg-36, P-55, Fe-1
	<i>огурцы свеж. , салат капуста китайская , масло растительное , соль иодированная</i>	
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
100	Бутерброд с колбасой полукопченой	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, PP-2, Na-948, К-177, Са-22, Mg-18, P-120, Fe-2
	<i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая</i>	
200	Фиточай пакетированный	Калорийность-64, Углеводы-16
	<i>фито чай пакетир., сахар белый</i>	

Итого за Ужин Калорийность-1 456, Белки-63, Жиры-77, Углеводы-131, А-133, PP-13, С-34, ВитаминЕ-7, Na-5 389, К-822, Са-260, Mg-159. P-598. Fe-9

Ужин 2

200	Молоко	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9, С-1, Са-120, Mg-14, P-90
40	Мед натуральный	Калорийность-114, Углеводы-28

Итого за Ужин 2 Калорийность-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37, С-1, Са-120, Mg-14, P-90

Итого за день Калорийность-5 508, Белки-193, Жиры-257, Углеводы-667, А-220, PP-21, С-69, ВитаминЕ-7, Na-8 316, К-1 499, Са-851. Mg-429. P-1 406. Fe-22

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
130	Творожный продукт "Данниссимо" в ассортименте	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
100	Омлет натуральный <i>яйцо диетическое. , молоко ультрапастерезованное обогащенное , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-193, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-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-920, Белки-26, Жиры-53, Углеводы-89, А-50, РР-1, С-1, Са-122, Mg-34, P-142, Fe-1
<u>Обед</u>		
250	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-173, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-14, С-10, Са-57, Mg-29, Fe-2
300	Плов из отварной говядины <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , крупа рисовая , морковь , лук репчатый , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-594, Белки-31, Жиры-43, Углеводы-73, РР-6, С-1, Na-2 192, К-314, Са-43, Mg-64, P-311, Fe-4
100	Салат "Степной" из разных овощей <i>морковь , картофель , огурцы соленые консервированные , лук репчатый , горошек зеленый консервированный , масло растительное , укроп свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, С-8, Са-23, Mg-16, 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	Компот из сухофруктов (курага) <i>курага суш. , сахар белый , кислота лимонная</i>	Калорийность-230, Белки-1, Углеводы-28, С-1, Na-4, К-258, Са-32, Mg-18, P-22
Итого за Обед		Калорийность-1 156, Белки-46, Жиры-59, Углеводы-142, РР-6, С-20, Na-2 196, К-572, Са-155, Mg-127, P-333, Fe-7

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	Пирожок печеный с яблоком	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-48

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

Итого за Полдник Калорийность-618, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-134, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Ужин

150	Котлеты руоленные из <i>птицы</i>	Калорийность-506, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-25, А-100, PP-8, С-1, Na-3 236, К-298, Са-80, Mg-30, P-189, Fe-2
	<i>куриные грудки филе , молоко ультрапастерезованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , сухари панировочные , масло сливочное, соль иодированная</i>	
200	Рагу из овощей	Калорийность-173, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-26, С-15, ВитаминЕ-5, Са-43, Mg-44, P-114, Fe-2
	<i>картофель , капуста белокочанная , морковь , лук репчатый , капуста цв. б/з , капуста брокколи б/з , фасоль стручковая (заморозка) , масло растительное , соль иодированная , чеснок свежий</i>	
100	Салат зеленый с огурцом с растительным маслом	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, С-6, Na-84, К-164, Са-44, Mg-24, P-36, Fe-1
	<i>огурцы свеж. , салат капуста китайская , масло растительное , соль иодированная</i>	
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Фиточай пакетированный	Калорийность-64, Углеводы-16

фито чай пакетир., сахар белый

Итого за Ужин Калорийность-857, Белки-39, Жиры-44, Углеводы-79, А-100, PP-8, С-22, ВитаминЕ-5, Na-3 320, К-462, Са-167, Mg-98, P-339, Fe-5

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-3 671, Белки-129, Жиры-166, Углеводы-453, А-150, PP-15, С-46, ВитаминЕ-5, Na-5 516, К-1 034, Са-606, Mg-295, P-936, Fe-15

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.