

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
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
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
200	Чай с молоком с сахаром <i>чай пакет. черный, молоко ультрапастеризованное обогащенное , сахар белый</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, А-10, С-1, Na-47, К-144, Са-127, Mg-15, P-93
Итого за Завтрак		Калорийность-1 199, Белки-37, Жиры-75, Углеводы-95, А-321, В1-1, В2-1, РР-14, С-17, Na-2 005, К-1 021, Са-568, Mg-126, P-682, Fe-3
<u>Обед</u>		
350	Суп-пюре из цветной капусты. <i>картофель , капуста цв. б/з , морковь , лук репчатый , сметана 15 % , мука пшеничная в/с , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-126, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-16
20	Сухарики из хлеба пшеничного <i>хлеб пшеничный 1с , соль иодированная</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
100	Бутерброд с колбасой полукопченной <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченная</i>	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, РР-2, Na-948, К-177, Са-22, Mg-18, P-120, Fe-2
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	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-438, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-62, А-63, РР-4, Na-890, К-418, Са-41, Mg-220, P-329, Fe-7
150	Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>яйцо диетическое. , редис обрезной , огурцы свеж. , масло растительное , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-4, А-44, С-17, Na-150, К-285, Са-51, Mg-19, P-81, Fe-2
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из смеси ягод свежемороженных (вишня) <i>вишня быстрозамороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-1 437, Белки-58, Жиры-70, Углеводы-158, А-107, РР-6, С-17, Na-1 988, К-880, Са-114, Mg-257, P-530, Fe-11

Полдник

100	Блины дрожжевые с маслом <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, молоко ультрапастерезованное обогащенное, масло сливочное, масло растительное, сахар белый, дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная</i>	Калорийность-242, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35, А-40, Na-402, Ca-101, Mg-31, P-126, Fe-1
30	Соус ягодный (вишневый) <i>сахар белый, вишня быстрозамороженная</i>	Калорийность-79, Углеводы-20, С-1, Na-3, К-40, Ca-6, Mg-4, P-5
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Ca-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	Яблоки	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, PP-1, С-30, Na-78, К-834, Ca-48, Mg-27, P-33, Fe-7
Итого за Полдник		Калорийность-556, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-107, А-40, PP-1, С-33, Na-483, К-874, Ca-197, Mg-84, P-196, Fe-10

Ужин

150	Биточки рубленые из птицы(индейка) <i>филе индейки без кожи, молоко ультрапастерезованное обогащенное, хлеб пшеничный 1с, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-413, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-22, PP-5, С-2, Na-3 216, К-282, Ca-70, Mg-29, P-129, Fe-2
250	Каша рисовая рассыпчатая <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-339, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-63, B1-1, PP-8, ВитаминЕ-3, Na-979, К-87, Ca-9, Mg-42, P-130, Fe-1
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, PP-1, С-18, Na-717, К-443, Ca-62, Mg-3, P-58, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Чай зеленый <i>чай пакет. зеленый, сахар белый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Ca-10, Mg-1, P-3
Итого за Ужин		Калорийность-1 085, Белки-37, Жиры-47, Углеводы-129, B1-1, PP-14, С-20, ВитаминЕ-3, Na-4 912, К-812, Ca-151, Mg-75, P-320, Fe-4

Ужин 2

200	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, PP-2, С-1, Na-100, К-292, Ca-248, Mg-28, P-184
40	Зефир	Калорийность-131, Углеводы-32, Ca-10, Mg-2, P-5, Fe-1

Итого за Ужин 2 Калорийность-247, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40, А-54, PP-2, С-1, Na-100, К-292, Ca-258, Mg-30, P-189, Fe-1

Итого за день Калорийность-4 524, Белки-147, Жиры-207, Углеводы-529, А-522, B1-2, B2-1, PP-37, С-88, ВитаминЕ-3, Na-9 488, К-3 879, Ca-1 288, Mg-572, P-1 917, Fe-29

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
100	Горошек зеленый консервированный <i>горошек зеленый консервированный , масло сливочное</i>	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6, А-19, РР-1, С-10, Na-669, К-104, Са-25, Mg-22, P-66, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
200	Чай с молоком с сахаром <i>чай пакет. черный, молоко ультрапастеризованное обогащенное , сахар белый</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, А-10, С-1, Na-47, К-144, Са-127, Mg-15, P-93
Итого за Завтрак		Калорийность-1 372, Белки-40, Жиры-87, Углеводы-109, А-379, В1-1, В2-1, РР-17, С-24, Na-2 422, К-1 171, Са-654, Mg-151, P-777, Fe-4
<u>Обед</u>		
400	Суп-пюре из цветной капусты. <i>картофель , капуста цв. б/з , морковь , лук репчатый , сметана 15 % , мука пшеничная в/с , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-144, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-19
30	Сухарики из хлеба пшеничного <i>хлеб пшеничный 1с , соль иодированная</i>	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
100	Бутерброд с колбасой полукопченой <i>хлеб пшеничный 1с , колбаса полукопченая</i>	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30, РР-2, Na-948, К-177, Са-22, Mg-18, P-120, Fe-2
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	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-525, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-75, А-75, РР-5, Na-1 068, К-502, Са-49, Mg-263, P-394, Fe-9
150	Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>яйцо диетическое. , редис обрезной , огурцы свеж. , масло растительное , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-4, А-44, С-17, Na-150, К-285, Са-51, Mg-19, P-81, Fe-2
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из смеси ягод свежемороженных (вишня) <i>вишня быстрозамороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-1 661, Белки-70, Жиры-80, Углеводы-183, А-119, РР-7, С-17, Na-2 166, К-964, Са-122, Mg-300, P-595, Fe-13

Полдник

200	Блины дрожжевые с маслом <i>яйцо диетическое , мука пшеничная в/с , молоко ультрапастерезованное обогащенное , масло сливочное, масло растительное , сахар белый , дрожжи хлебопекарные сушен. , соль иодированная</i>	Калорийность-484, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-71, А-80, РР-1, Na-803, Ca-201, Mg-61, P-251, Fe-2
50	Соус ягодный (вишневый) <i>сахар белый , вишня быстрозамороженная</i>	Калорийность-132, Углеводы-33, С-2, Na-5, К-66, Ca-10, Mg-7, P-8
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Ca-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	Яблоки	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, РР-1, С-30, Na-78, К-834, Ca-48, Mg-27, P-33, Fe-7

Итого за Полдник Калорийность-851, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-156, А-80, РР-2, С-34, Na-886, К-900, Ca-301, Mg-117, P-324, Fe-

Ужин

200	Биточки рубленые из птицы(индейка) <i>филе индейки без кожи , молоко ультрапастерезованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-550, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-30, РР-7, С-3, Na-4 288, К-375, Ca-94, Mg-39, P-172, Fe-3
300	Каша рисовая рассыпчатая <i>крупа рисовая , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-407, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-75, В1-1, РР-9, ВитаминЕ-3, Na-1 175, К-105, Ca-11, Mg-51, P-156,
200	Винегрет овощной <i>свекла , картофель , огурцы соленые консервированные , морковь , горошек зеленый консервированный , масло растительное , лук зеленый , кислота лимонная , сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-244, Белки-3, Жиры-20, Углеводы-13, РР-1, С-23, Na-956, К-591, Ca-83, Mg-4, P-77, Fe-2
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
200	Чай зеленый <i>чай пакет. зеленый , сахар белый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Ca-10, Mg-1, P-3

Итого за Ужин Калорийность-1 351, Белки-48, Жиры-62, Углеводы-152, В1-1, РР-17, С-26, ВитаминЕ-3, Na-6 419, К-1 071, Ca-198, Mg-95. P-408. Fe-6

Ужин 2

200	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Ca-248, Mg-28, P-184
60	Зефир	Калорийность-196, Углеводы-48, Ca-15, Mg-4, P-7, Fe-1

Итого за Ужин 2 Калорийность-312, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-56, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Ca-263, Mg-32, P-191, Fe-1

Итого за день Калорийность-5 547, Белки-180, Жиры-252, Углеводы-656, А-632, В1-2, В2-1, РР-45, С-102, ВитаминЕ-3, Na-11 993, К-4 398, Ca-1 538, Mg-695, P-2 295, Fe-35

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 ультрапастерезованное 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
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
20	Масло сливочное	Калорийность-132, Жиры-15
200	Чай с молоком с сахаром <i>чай пакет. черный, молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, А-10, С-1, Na-47, К-144, Са-127, Mg-15, P-93
Итого за Завтрак		Калорийность-751, Белки-21, Жиры-42, Углеводы-73, А-232, В1-1, В2-1, РР-10, С-14, Na-1 114, К-700, Са-456, Mg-92, P-457, Fe-1
<u>Обед</u>		
250	Суп-пюре из цветной капусты. <i>картофель , капуста цв. б/з , морковь , лук репчатый , сметана 15 % , мука пшеничная в/с , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12
10	Сухарики из хлеба пшеничного <i>хлеб пшеничный 1с , соль иодированная</i>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
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
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	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-350, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-50, А-50, РР-3, Na-712, К-334, Са-33, Mg-176, P-263, Fe-6
100	Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>яйцо диетическое. , редис обрезной , огурцы свеж. , масло растительное , петрушка свеж. , соль иодированная</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-3, А-30, С-11, Na-100, К-190, Са-34, Mg-12, P-54, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из смеси ягод свежемороженных (вишня) <i>вишня быстрозамороженная , сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18
Итого за Обед		Калорийность-1 077, Белки-45, Жиры-51, Углеводы-118, А-80, РР-4, С-11, Na-1 286, К-612, Са-78, Mg-197, P-377,

Полдник

80	Блины дрожжевые с маслом <i>яйцо диетическое , мука пшеничная в/с , молоко ультрапастерезованное обогащенное , масло сливочное, масло растительное , сахар белый , дрожжи хлебопекарные сушен. , соль иодированная</i>	Калорийность-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28, А-32, Na-321, Са-80, Mg-25, P-100, Fe-1
20	Соус ягодный (вишневый) <i>сахар белый , вишня быстрозамороженная</i>	Калорийность-53, Углеводы-13, С-1, Na-2, К-26, Са-4, Mg-3, P-3
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2
300	Яблоки	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29, PP-1, С-30, Na-78, К-834, Са-48, Mg-27, P-33, Fe-7
Итого за Полдник		Калорийность-482, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-93, А-32, PP-1, С-33, Na-401, К-860, Са-174, Mg-77, P-168, Fe-10

Ужин

150	Биточки рубленые из птицы(индейка) <i>филе индейки без кожи , молоко ультрапастерезованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , мука пшеничная в/с , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-413, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-22, PP-5, С-2, Na-3 216, К-282, Са-70, Mg-29, P-129, Fe-2
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	Винегрет овощной <i>свекла , картофель , огурцы соленые консервированные , морковь , горошек зеленый консервированный , масло растительное , лук зеленый , кислота лимонная , сахар белый , соль иодированная</i>	Калорийность-122, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7, С-12, Na-478, К-296, Са-41, Mg-2, P-39, Fe-1
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Чай зеленый <i>чай пакет. зеленый , сахар белый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

Итого за Ужин Калорийность-909, Белки-33, Жиры-41, Углеводы-103, В1-1, PP-11, С-14, ВитаминЕ-2, Na-4 477, К-648, Са-128, Mg-66, P-275, Fe-4

Ужин 2

200	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, PP-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184
20	Зефир	Калорийность-65, Углеводы-16, Са-5, Mg-1, P-2

Итого за Ужин 2 Калорийность-181, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-24, А-54, PP-2, С-1, Na-100, К-292, Са-253, Mg-29, P-186

Итого за день Калорийность-3 400, Белки-112, Жиры-147, Углеводы-411, А-398, В1-2, В2-1, PP-28, С-73, ВитаминЕ-2, Na-7 378, К-3 112, Са-1 089, Mg-461, P-1 463, Fe-23

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.