

МЕНЮ (Баскетбол)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
300	Каша жидкая молочная пшеничная <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа пшено шлиф. , масло сливочное, сахар белый</i>	Калорийность-407, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-53
130	Творожный продукт "Данниссимо" в ассортименте	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
80	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-274, Белки-21, Жиры-21
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
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-1 201, Белки-43, Жиры-72, Углеводы-100
<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
150	Салат из помидоров и огурцов свежих <i>помидоры свеж. , огурцы свеж. , лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, С-14, К-326, Са-41, Mg-25, P-45, Fe-1
150	Котлеты рубленые из птицы <i>куриные грудки филе , молоко ультрапастеризованное 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	Ризотто с овощами <i>крупа рисовая , перец сладкий свеж., лук репчатый , масло сливочное, кукуруза сладкая консер., соль иодированная</i>	Калорийность-370, Белки-5, Жиры-20, Углеводы-46, РР-2, Na-27, К-86, Са-18, Mg-46, P-118, 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 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-1 385, Белки-48, Жиры-68, Углеводы-153, А-100, РР-10, С-16, Na-3 275, К-822, Са-153, Mg-106, P-396, Fe-8

Полдник

100 **Лепешка с сыром
собственного производства** Калорийность-336, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-48

яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сыр полутвердый 45%, молоко ультрапастеризованное обогащенное, сахар белый, масло растительное, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная

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

Итого за Полдник Калорийность-718, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-134, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Ужин

120 **Поджарка** Калорийность-421, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-5, PP-3, С-1, Са-19, Mg-18, Fe-2

говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, томат-паста, 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

150 **Салат с ветчиной и болгарским перцем.** Калорийность-111, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-10

яйцо диетическое, помидоры свеж., ветчина вареная дп, салат капуста китайская, масло растительное, перец сладкий свеж., маслины без косточек, соль иодированная

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

200 **Фиточай пакетированный** Калорийность-64, Углеводы-16

фито чай пакетир., сахар белый

Итого за Ужин Калорийность-906, Белки-43, Жиры-44, Углеводы-84, PP-3, С-20, ВитаминЕ-6, Са-73, Mg-72, P-142, Fe-4

Ужин 2

210 **Кисломолочный напиток (кефир)** Калорийность-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4

40 **Вафли 20 гр.** Калорийность-220, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-25, Na-36, К-19, Са-3, Mg-2, P-17

Итого за Ужин 2 Калорийность-276, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-29, Na-36, К-19, Са-3, Mg-2, P-17

Итого за день Калорийность-4 486, Белки-158, Жиры-217, Углеводы-500, А-100, PP-13, С-38, ВитаминЕ-6, Na-3 311, К-841, Са-271, Mg-202, P-587, Fe-14

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 жидкая молочная пшеничная <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа пшено шиф. , масло сливочное, сахар белый</i>	Калорийность-475, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-62
130	Творожный продукт "Данниссимо" в ассортименте	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
90	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-309, Белки-23, Жиры-23
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-1 351, Белки-49, Жиры-77, Углеводы-119
<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
150	Салат из помидоров и огурцов свежих <i>помидоры свеж. , огурцы свеж. , лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5, С-14, К-326, Са-41, Mg-25, P-45, Fe-1
200	Котлеты руленые из птицы <i>куриные грудки филе , молоко ультрапастеризованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , сухари панировочные , масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-675, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-33, А-133, РР-10, С-2, Na-4 315, К-398, Са-107, Mg-40, P-253, Fe-
300	Ризотто с овощами <i>крупа рисовая , перец сладкий свеж., лук репчатый , масло сливочное, кукуруза сладкая консер., соль иодированная</i>	Калорийность-444, Белки-7, Жиры-23, Углеводы-55, РР-3, Na-32, К-103, Са-21, Mg-56, P-142, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
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-1 730, Белки-64, Жиры-82, Углеводы-190, А-133, РР-13, С-17, Na-4 359, К-939, Са-183, Mg-126, P-484, Fe-9

Полдник

200 **Лепешка с сыром**
собственного производства Калорийность-672, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-96

яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сыр полутвердый 45%, молоко ультрапастеризованное обогащенное, сахар белый, масло растительное, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная

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

Итого за Полдник Калорийность-1 054, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-182, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Ужин

150 **Поджарка** Калорийность-526, Белки-32, Жиры-42, Углеводы-6, PP-3, С-1, Са-24, Mg-23, Fe-2

говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, томат-паста, 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

150 **Салат с ветчиной и болгарским перцем.** Калорийность-111, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-10

яйцо диетическое, помидоры свеж., ветчина вареная дп, салат капуста китайская, масло растительное, перец сладкий свеж., маслины без косточек, соль иодированная

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

200 **Фиточай пакетированный** Калорийность-64, Углеводы-16

фито чай пакетир., сахар белый

Итого за Ужин Калорийность-1 054, Белки-50, Жиры-54, Углеводы-91, PP-3, С-24, ВитаминЕ-7, Са-89, Mg-88, P-170, Fe-5

Ужин 2

210 **Кисломолочный напиток**
(кефир) Калорийность-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4

60 **Вафли 20 гр.** Калорийность-330, Белки-2, Жиры-19, Углеводы-38, PP-1, Na-53, K-29, Са-5, Mg-4, P-25

Итого за Ужин 2 Калорийность-386, Белки-5, Жиры-22, Углеводы-42, PP-1, Na-53, K-29, Са-5, Mg-4, P-25

Итого за день Калорийность-5 575, Белки-200, Жиры-269, Углеводы-624, А-133, PP-17, С-43, ВитаминЕ-7, Na-4 412, K-968, Са-319, Mg-240, P-711, Fe-16

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 жидкая молочная пшеничная <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное , крупа пшено шиф. , масло сливочное, сахар белый</i>	Калорийность-271, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-35
130	Творожный продукт "Данниссимо" в ассортименте	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
30	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-103, Белки-8, Жиры-8
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 ультрапастеризованное обогащенное , сахар белый , кофейный напиток "курземе"</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-828, Белки-26, Жиры-45, Углеводы-82
<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
20	Сухарики из хлеба пшеничного <i>хлеб пшеничный 1с , соль иодированная</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
100	Салат из помидоров и огурцов свежих <i>помидоры свеж. , огурцы свеж. , лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, С-9, К-217, Са-27, Mg-17, P-30, Fe-1
150	Котлеты руленые из птицы <i>куриные грудки филе , молоко ультрапастеризованное обогащенное , хлеб пшеничный 1с , сухари панировочные , масло сливочное, соль иодированная</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
200	Ризотто с овощами <i>крупа рисовая , перец сладкий свеж., лук репчатый , масло сливочное, кукуруза сладкая консер., соль иодированная</i>	Калорийность-296, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-37, PP-2, Na-21, К-69, Са-14, Mg-37, P-95, Fe-1
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-1 193, Белки-45, Жиры-58, Углеводы-128, А-100, PP-10, С-11, Na-3 269, К-696, Са-135, Mg-89, P-358, Fe-8

Полдник

50 **Лепешка с сыром
собственного производства** Калорийность-168, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24

яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сыр полутвердый 45%, молоко ультрапастеризованное обогащенное, сахар белый, масло растительное, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сушен., соль иодированная

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

Итого за Полдник Калорийность-550, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-110, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Ужин

120 **Поджарка** Калорийность-421, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-5, PP-3, С-1, Са-19, Mg-18, Fe-2

говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, томат-паста, 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

100 **Салат с ветчиной и болгарским перцем.** Калорийность-74, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7

яйцо диетическое, помидоры свеж., ветчина вареная дп, салат капуста китайская, масло растительное, перец сладкий свеж., маслины без косточек, соль иодированная

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-779, Белки-37, Жиры-42, Углеводы-64, PP-3, С-16, ВитаминЕ-5, Са-62, Mg-62, P-114, Fe-4

Итого за день Калорийность-3 350, Белки-121, Жиры-155, Углеводы-384, А-100, PP-13, С-29, ВитаминЕ-5, Na-3 269, К-696, Са-239, Mg-173, P-504, Fe-14

Зав.
производством

Намчевадзе Н.В.

Диетсестра

Калашникова
Е.А.