

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 <small>молоко ультрапастерезованное обогащенное , крупа манная , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</small>	Калорийность-359, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-46, А-83, С-2, Са-191, Mg-29, P-169, Fe-1
40	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую <small>яйцо диетическое. , соль иодированная</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, А-100, Na-54, К-56, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
190	Йогурт фруктовый "Растишка" 190 гр.	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
70	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-240, Белки-18, Жиры-18
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
200	Какао-напиток с молоком <small>молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , какао-порошок</small>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18, А-24, С-2, Mg-21, P-125
Итого за Завтрак		Калорийность-1 186, Белки-43, Жиры-70, Углеводы-99, А-207, С-4, Na-54, К-56, Са-213, Mg-55, P-371, Fe-2
<u>Обед</u>		
350	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом <small>картофель , горох колотый, морковь , лук репчатый , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , масло сливочное, петрушка свеж. , соль иодированная</small>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23
20	Мясо отварное (говядина) <small>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</small>	Калорийность-35, Белки-6, Жиры-1, С-2, Са-3, Mg-4, P-21
20	Сухарики из хлеба пшеничного <small>хлеб пшеничный 1с , соль иодированная</small>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
150	Куриные наггетсы <small>яйцо диетическое. , куриные грудки филе , сухари панировочные , масло сливочное, соль иодированная</small>	Калорийность-431, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-9, Са-102, Mg-38, P-249, Fe-3
250	Каша рисовая рассыпчатая <small>крупа рисовая , масло сливочное, соль иодированная</small>	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
30	Соус сметанный с томатом <small>сметана 15% , томат-паста , мука пшеничная в/с , сахар белый , соль иодированная</small>	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2, А-10, Na-47, К-31, Са-9, Mg-3, P-9
150	Салат из помидоров свежих с перцем сладким <small>помидоры свеж. , перец сладкий свеж., лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</small>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, PP-1, С-86, Na-120, К-360, Са-34, Mg-23, P-33, 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 смеси ягод свежемороженых <small>клубника замороженная , сахар белый</small>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7

Итого за Обед Калорийность-1 383, Белки-60, Жиры-56, Углеводы-154,
А-10, В1-1, РР-9, С-105, ВитаминЕ-3, Na-1 146, К-478, Са-
165, Mg-116, P-449, Fe-5

Полдник

100 **Ватрушка с творогом
собственного производства** Калорийность-288, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-42, А-47, РР-1, Na-271, К-118, Са-71, Mg-30, P-125, Fe-1

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

250 **Нектарины свежие** Калорийность-113, Белки-2, Углеводы-24, РР-2, С-25, Na-75, К-908, Са-50, Mg-40, P-85, Fe-2

200 **Сок фруктовый 0,2** Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Итого за Полдник Калорийность-495, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-89, А-47, РР-3, С-27, Na-346, К-1 026, Са-163, Mg-92, P-242, Fe-

Ужин

350 **Жаркое по-домашнему** Калорийность-590, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-33, РР-10, С-14, Na-2 242, К-1 661, Са-61, Mg-85, P-412, Fe-8
картофель, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, масло растительное, томат-паста, лавровый лист, соль иодированная, петрушка свеж.

150 **Салат из свеклы с сыром и
чесноком** Калорийность-198, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-11, А-58, С-9, Na-350, К-367, Са-243, Mg-34, P-164, Fe-2

свекла, сыр полутвердый 45%, соус салатный., чеснок свежий

50 **Бутерброд с колбасой** Калорийность-133, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8
колбаса вареная, хлеб пшеничный 1с

20 **Хлеб пшеничный 1 сорта** Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10

200 **Чай зеленый** Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

чай пакет. зеленый, сахар белый

Итого за Ужин Калорийность-1 024, Белки-45, Жиры-59, Углеводы-76, А-58, РР-10, С-23, Na-2 592, К-2 028, Са-314, Mg-120, P-

Ужин 2

200 **Кисломолочный напиток
(ряженка)** Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184

50 **Печенье 50гр.** Калорийность-230, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34

Итого за Ужин 2 Калорийность-346, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-42, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184

Итого за день Калорийность-4 434, Белки-174, Жиры-208, Углеводы-460, А-376, В1-1, РР-24, С-160, ВитаминЕ-3, Na-4 238, К-3 880 Са-1 103 Mg-411 P-1 825 Fe-22

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 манная молочная жидкая <small>молоко ультрапастерезованное обогащенное , крупа манная , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</small>	Калорийность-418, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-54, А-97, С-2, Са-223, Mg-34, P-197, Fe-1
80	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую <small>яйцо диетическое. , соль иодированная</small>	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-1, А-200, Na-107, К-112, Са-44, Mg-10, P-154, Fe-2
190	Йогурт фруктовый "Растишка" 190 гр.	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
70	Сыр полутвердый с м.ж.д.45%	Калорийность-240, Белки-18, Жиры-18
40	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Масло сливочное	Калорийность-198, Жиры-23
200	Какао-напиток с молоком <small>молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , какао-порошок</small>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18, А-24, С-2, Mg-21, P-125
Итого за Завтрак		Калорийность-1 308, Белки-49, Жиры-78, Углеводы-108, А-321, С-4, Na-107, К-112, Са-267, Mg-65, P-476, Fe-3
<u>Обед</u>		
400	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом <small>картофель , горох колотый, морковь , лук репчатый , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , масло сливочное, петрушка свеж. , соль иодированная</small>	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-26
30	Мясо отварное (говядина) <small>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</small>	Калорийность-53, Белки-9, Жиры-2, PP-1, С-3, Са-5, Mg-6, P-32
20	Сухарики из хлеба пшеничного <small>хлеб пшеничный 1с , соль иодированная</small>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
200	Куриные нагетсы <small>яйцо диетическое. , куриные грудки филе , сухари панировочные , масло сливочное, соль иодированная</small>	Калорийность-575, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-12, Са-136, Mg-51, P-332, Fe-4
300	Каша рисовая рассыпчатая <small>крупа рисовая , масло сливочное, соль иодированная</small>	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,
50	Соус сметанный с томатом <small>сметана 15% , томат-паста , мука пшеничная в/с , сахар белый , соль иодированная</small>	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, А-17, С-1, Na-79, К-52, Са-15, Mg-5, P-15
150	Салат из помидоров свежих с перцем сладким <small>помидоры свеж. , перец сладкий свеж., лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</small>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, PP-1, С-86, Na-120, К-360, Са-34, Mg-23, P-33, 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 смеси ягод свежемороженых <small>клубника замороженная , сахар белый</small>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
Итого за Обед		Калорийность-1 659, Белки-76, Жиры-71, Углеводы-174, А-17, В1-1, PP-11, С-107, ВитаминЕ-3, Na-1 374, К-517, Са-209, Mg-142, P-575, Fe-6

Полдник

200	Ватрушка с творогом собственного производства	Калорийность-575, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-83, А-94, РР-3, Na-542, К-236, Са-141, Mg-60, P-251, Fe-3
	<i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, творог 9%, молоко ультрапастеризованное обогащенное, сахар белый, масло сливочное, соль иодированная, ванилин, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное</i>	
250	Нектарины свежие	Калорийность-113, Белки-2, Углеводы-24, РР-2, С-25, Na-75, К-908, Са-50, Mg-40, P-85, Fe-2
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Итого за Полдник Калорийность-782, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-130, А-94, РР-5, С-27, Na-617, К-1 144, Са-233, Mg-122, P-368,

Ужин

400	Жаркое по-домашнему	Калорийность-674, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-38, РР-11, С-15, Na-2 562, К-1 898, Са-70, Mg-97, P-470, Fe-9
	<i>картофель, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, масло растительное, томат-паста, лавровый лист, соль иодированная, петрушка свеж.</i>	
150	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-198, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-11, А-58, С-9, Na-350, К-367, Са-243, Mg-34, P-164, Fe-2
	<i>свекла, сыр полутвердый 45%, соус салатный., чеснок свежий</i>	
50	Бутерброд с колбасой	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8
	<i>колбаса вареная, хлеб пшеничный 1с</i>	
20	Хлеб пшеничный 1 сорта	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	Чай зеленый	Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3
	<i>чай пакет. зеленый, сахар белый</i>	

Итого за Ужин Калорийность-1 108, Белки-50, Жиры-64, Углеводы-81, А-58, РР-11, С-24, Na-2 912, К-2 265, Са-323, Mg-132, P-

Ужин 2

200	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184
100	Печенье 50гр.	Калорийность-460, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-67

Итого за Ужин 2 Калорийность-576, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-75, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184

Итого за день Калорийность-5 433, Белки-218, Жиры-253, Углеводы-568, А-544, В1-1, РР-29, С-163, ВитаминЕ-3, Na-5 110, К-4 330 Са-1 280 Mg-489 P-2 240 Fe-27

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 <small>молоко ультрапастерезованное обогащенное , крупа манная , масло сливочное, сахар белый , соль иодированная</small>	Калорийность-239, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-31, А-55, С-1, Са-127, Mg-19, P-113
40	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую <small>яйцо диетическое. , соль иодированная</small>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, А-100, Na-54, К-56, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
190	Йогурт фруктовый "Растишка" 190 гр.	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
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	Какао-напиток с молоком <small>молоко ультрапастерезованное обогащенное , сахар белый , какао-порошок</small>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18, А-24, С-2, Mg-21, P-125
Итого за Завтрак		Калорийность-816, Белки-28, Жиры-47, Углеводы-74, А-179, С-3, Na-54, К-56, Са-149, Mg-45, P-315, Fe-1
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом <small>картофель , горох колотый, морковь , лук репчатый , говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , масло сливочное, петрушка свеж. , соль иодированная</small>	Калорийность-149, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-17
15	Мясо отварное (говядина) <small>говядина крп. кусок (тазобедренная часть) , морковь , лук репчатый , соль иодированная</small>	Калорийность-27, Белки-5, Жиры-1, С-2, Са-2, Mg-3, P-16
10	Сухарики из хлеба пшеничного <small>хлеб пшеничный 1с , соль иодированная</small>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7
150	Куриные нагетсы <small>яйцо диетическое. , куриные грудки филе , сухари панировочные , масло сливочное, соль иодированная</small>	Калорийность-431, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-9, Са-102, Mg-38, P-249, Fe-3
200	Каша рисовая рассыпчатая <small>крупа рисовая , масло сливочное, соль иодированная</small>	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
30	Соус сметанный с томатом <small>сметана 15 % , томат-паста , мука пшеничная в/с , сахар белый , соль иодированная</small>	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2, А-10, Na-47, К-31, Са-9, Mg-3, P-9
150	Салат из помидоров свежих с перцем сладким <small>помидоры свеж. , перец сладкий свеж., лук зеленый , масло растительное , соль иодированная</small>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, PP-1, С-86, Na-120, К-360, Са-34, Mg-23, P-33, Fe-1
20	Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Компот из смеси ягод свежемороженых <small>клубника замороженная , сахар белый</small>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
Итого за Обед		Калорийность-1 163, Белки-54, Жиры-51, Углеводы-117, А-10, В1-1, PP-7, С-105, ВитаминЕ-2, Na-950, К-461, Са-162, Mg-107, P-418, Fe-5

Полдник

100	Ватрушка с творогом собственного производства	Калорийность-288, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-42, А-47, РР-1, Na-271, К-118, Са-71, Mg-30, P-125, Fe-1
	<i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, творог 9%, молоко ультрапастеризованное обогащенное, сахар белый, масло сливочное, соль иодированная, ванилин, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное</i>	
250	Нектарины свежие	Калорийность-113, Белки-2, Углеводы-24, РР-2, С-25, Na-75, К-908, Са-50, Mg-40, P-85, Fe-2
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

Итого за Полдник Калорийность-495, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-89, А-47, РР-3, С-27, Na-346, К-1 026, Са-163, Mg-92, P-242, Fe-

Ужин

300	Жаркое по-домашнему	Калорийность-506, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-28, РР-8, С-12, Na-1 922, К-1 424, Са-52, Mg-73, P-353, Fe-7
	<i>картофель, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), лук репчатый, масло растительное, томат-паста, лавровый лист, соль иодированная, петрушка свеж.</i>	
150	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-198, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-11, А-58, С-9, Na-350, К-367, Са-243, Mg-34, P-164, Fe-2
	<i>свекла, сыр полутвердый 45%, соус салатный., чеснок свежий</i>	
50	Бутерброд с колбасой	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8
	<i>колбаса вареная, хлеб пшеничный 1с</i>	
200	Чай зеленый	Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3
	<i>чай пакет. зеленый, сахар белый</i>	

Итого за Ужин Калорийность-893, Белки-40, Жиры-53, Углеводы-61, А-58, РР-8, С-21, Na-2 272, К-1 791, Са-305, Mg-108, P-520.

Итого за день Калорийность-3 367, Белки-138, Жиры-159, Углеводы-341, А-294, В1-1, РР-18, С-156, ВитаминЕ-2, Na-3 622, К-3 334, Са-779, Mg-352, P-1 495, Fe-20

Зав. производством Намчевадзе Н.В. Диетсестра Калашникова Е.А.
