



Блюда				
Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Картофель фри	ср.порция	100	320	17
Коктейль молочный	1 порция	100	320	1
Оладьи с маслом и сиропом	1 порция	100	410	9
Пирожок слоеный с корицей	1 шт.	100	440	21
Пирожок слоеный с малиной	1 шт.	100	410	16
Пирожок слоеный с сыром	1 шт.	100	390	22
Пирожок слоеный с яблоком	1 шт.	100	390	18
Салат куриный	1 порция	100	140	3
Салат на гарнир	1 порция	100	60	3
Салат овощной	1 порция	100	100	7
Салат фирменный	1 порция	100	230	13
Соусы и орехи				
Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Грецкие орехи	1 шт.	3	118	2
Майонез	1 ст. ложка	25	157	17
Маргарин и заменители масла	1 ч. ложка	5	37	4
Масло растительное	1 ст. ложка	20	180	20
Масло сливочное	1 ч. ложка	5	38	4
Масло топленое	1 ч. ложка	5	45	5
Орехи и семечки	2 ст. ложка (1 горсть)	100	10	50
Сало	1 ломтик	25	215	23
Крупы				
Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Гречневая	6 ст. ложек	225	250	1
Манная	6 ст. ложек	230	160	1
Овсяная	6 ст. ложек	180	85	2
Перловая	6 ст. ложек	225	250	1
Пшенная	6 ст. ложек	200	150	1
Рисовая	6 ст. ложек	200	160	1
Ячневая	6 ст. ложек	180	136	1
Колбасные изделия				
Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Колбаса «Диетическая»	1 ломтик	30	51	4
Колбаса «Докторская»	1 ломтик	30	78	7
Колбаса «Телячья»	1 ломтик	30	95	9
Колбаса «Чайная»	1 ломтик	30	65	6
Колбаса варено-копченая	1 ломтик	10	42	4
Колбаса полукопченая «Краковская»	1 ломтик	10	47	5
Колбаса сырокопченая	1 ломтик	10	43	4
Сардельки говяжьи	1 шт.	100	215	18
Сардельки свиные	1 шт.	100	330	31
Сервелат	1 ломтик	10	36	3
Сосиски молочные	1 шт.	50	133	12
Шпикачки	1 шт.	100	362	36





Макароны				
Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Различные виды из муки высшего сорта	6 ст. ложек	200	136	0,4
Молочные продукты				
Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Йогурт 1,5% жирности	1 порция	125	62	2
Йогурт 3,2% жирности	1 порция	125	93	4
Кефир 3,5%	1 стакан	200	148	7
Кефир обезжиренный (0,5%)	1 стакан	200	60	1
Молоко 3,5%	1 стакан	200	131	7
Молоко обезжиренное (0,5%)	1 стакан	200	74	1
Мороженое молочное	1 порция	100	126	4
Мороженое сливочное	1 порция	100	182	10
Плавленые сыры	1 ч.ложка	10	40	4
Пломбир	1 порция	100	227	15
Сливки 10%	1 стакан	200	236	20
Сливки 22%	1 стакан	200	440	44
Сметана 10%	1 ст. ложка	25	30	2
Сметана 15%	1 ст. ложка	25	40	3
Сметана 20%	1 ст. ложка	25	52	5
Сметана 30%	1 ст. ложка	25	73	8
Сыр «Эдам»	1 ломтик	30	27	14
Сыр адыгейский, брынза	1 ломтик	30	75	5
Сыр обезжиренный (<20%)	1 ломтик	30	75	5
Сыр российский, костромской, голландский	1 ломтик	30	105	9
Сырki и масса творожная	1 ст. ложка	30	102	7
Творог жирный (18%)	1 ст. ложка	30	70	5
Творог нежирный	1 ст. ложка	30	27	0,3
Творог сред, жирности (10%)	1 ст. ложка	30	48	3
Мясо, мясные продукты				
Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Балык сырокопченный	1 порция	60	175	12
Баранина	1 порция	60	125	10
Буженина	1 порция	60	155	12
Ветчина	1 ломтик	30	100	5
Вырезка из говядины	1 порция	60	84	3
Говядина	1 порция	60	108	8
Грудинка сырокопченая свинья	1 порция	60	167	13
Карбонат копчено-запеченный	1 порция	60	182	16
Корейка	1 порция	60	120	7
Крольчатина	1 порция	60	108	7
Свинина жирная	1 порция	60	252	29
Свинина мясная	1 порция	60	214	20
Свиной гуляш постный	1 порция	60	92	4
Свиной шницель	1 порция	60	110	6
Свинные отбивные	1 порция	60	138	9
Телятина	1 порция	60	78	2
Шейка	1 порция	60	149	14





Овощи				
Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Грибы	400 г свеж./50 г суш.	400/50	100	0
Зел. горошек	1 ст. ложка	30	21	0
Картофель отварной	1 шт. сред.	100	80	0
Картофельные чипсы	1 пакетик	30	175	12
Кукуруза консервированная	1 ст. ложка	30	23	0
Оливки консервированные	7 шт.	40	41	4
Свекла	1 порция	100	50	0
Фасоль белая и др. бобы	1 ст. ложка	30	20	0
Фасоль стручковая	1 порция	100	42	0
Птица				
Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Грудка индейки, курицы	1 порция	60	72	2
Гуси	1 порция	60	240	21
Индейки	1 порция	60	150	9
Куры	1 порция	60	145	11
Окорочок куриный без кожи	1 шт.	200	360	22
Утки	1 порция	60	243	24
Филе куриное	1 порция	60	68	1
Цыплята(бройлеры)	1 порция	60	110	10
Яйцо куриное среднее	1 шт.	60	55	4
Яичный белок	1 шт.	30	10	0
Яичный желток	1 шт.	30	45	4
Рыба и морепродукты				
Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Икра	1 ст. ложка	30	96	5
Кальмары	1 порция	100	110	4
Краб (мясо)	1 порция	100	100	4
Креветки	1 порция	100	100	2
Осетровые, балык	1 ломтик	50	100	10
Рыба в масле	1 ст. ложка	25	55	5
Рыба жирная (палтус, скумбрия, севрюга, сельдь)	1 порция	60	99	4
Рыба нежирная (камбала, треска, судак, окунь речной)	1 порция	60	48	1
Сладости				
Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Варенье (сливовое, яблочное и т.п.)	1 ч. ложка	10	28	0
Вафли с фруктовой начинкой	1 шт.	25	88	1
Глазированное песочное пирожное	1 шт.	50	197	9
Желе фруктовое	1 порция	150	95	0
Карамель	1 шт.	15	54	0
Леденцы (мелкие)	1 шт.	10	40	0
Мармелад	1 шт.	18	52	0
Мед	1 ч. ложка	15	45	0
Миндальное пирожное	1 шт.	100	452	16





г. Самара, ул. Мориса Тореза, 144 (спорткомплекс Заря")

Тел. 8-927-202-56-56

e-mail: moidc@mail.ru



Пастила	1 шт.	38	118	0
Печенье сдобное	1 шт.	8	37	0,4
Пряники	1 шт.	50	175	2
Пряники печатные	1 шт.	100	350	3
Сахар-песок	1 ч. ложка	10	38	0
Фруктовый пирог (бисквит)	1 кусок	100	372	11
Халва подсолнечная	1 ч. ложка	10	52	3
Шоколад (1плитка=85г)	1/6 плитки	15	82	5
Шоколадно-вишневый торт	1 кусок	100	276	16
Шоколадные батончики («Сникерс», «Марс»)	1 шт.	60	340	24
Шоколадные конфеты	1 шт.	15	82	5
Эклер	1 шт.	100	376	24

Соки и напитки

Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Апельсиновый, яблочный, грейпфрутовый	1 стакан	200	72	0
Виноградный, абрикосовый, сливовый	1 стакан	200	150	0
Какао (порошок)	1 ст. ложка	25	50	5
Квас (натуральный)	1 стакан	200	160	0
Лимонады, Пепси-Кола, Фанта	1 стакан	200	90	0
Напиток из фруктового сока	1 стакан	200	56	0

Соусы

Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Горчица	1 ст. ложка	17	31	1
Кетчуп	1 ст. ложка	17	7	0
Салатный соус	1 ст. ложка	17	61	6

Ливер

Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Мозги телячьи	1 порция	60	78	5
Паштет из гусиной печени	1 ст. ложка	15	41	2
Печеночный паштет	1 ст. ложка	15	58	5
Печень говяжья	1 порция	60	63	2
Печень куриная	1 порция	60	84	4
Сердце говяжье	1 порция	100	140	6
Язык говяжий	1 порция	60	37	2
Язык свиной	1 порция	60	125	8

Супы

Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Бульон из говядины	1 половник	200	75	8
Бульон куриный	1 половник	200	45	3
Бульон рыбный	1 половник	200	34	2
Мясной суп	1 половник	200	125	5
Овощной суп	1 половник	200	75	3
Суп фасолевый со свиной	1 половник	200	258	9



г. Самара, ул. Мориса Тореза, 144 (спорткомплекс Заря")

Тел. 8-927-202-56-56

e-mail: moidc@mail.ru





Фрукты и сухофрукты				
Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Абрикосы	1 шт.	55	23	0
Ананас	1 кружок	75	37	0
Апельсин	1 шт.	100	40	0
Бананы	1 шт.	120	107	0
Виноград	10 шт.	60	39	0
Вишня	10 шт.	50	26	0
Грейпфрут	1 шт.	200	70	0
Груша	1 шт.	80	34	0
Инжир свежий	1 шт.	55	36	0
Клюква	1/2 стакана	60	16	0
Лимон	1 шт.	70	23	0
Мандарин	1 шт.	50	20	0
Персики	1 шт.	100	43	0
Слива	1 шт.	50	22	0
Финики свежие	1 шт.	10	27	0
Хурма	1 шт.	80	42	0
Яблоки	1 шт.	80	36	0
Ягоды (брусника, земляника, смородина и т.п.)	1/2 стакана	60	24	0
Хлебобулочные изделия				
Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Плюшка	1 шт.	80	270	1
Сушки	1 шт.	15	57	1
Хлеб «Бородинский»	1 кусок	30	60	0,3
Хлеб из муки грубого помола	1 кусок	40	100	0
Хлеб пшеничный «Нарезной»	1 кусок	30	80	1
Хлеб ржаной	1 кусок	30	54	0,3
Хрустящий хлебец	1 шт.	10	38	0
Сухари (из муки выс. сорта)	1 шт.	15	60	2
Крекер	4-5 шт.	20	88	3
Хлопья				
Продукты	Единица измерения	Масса, г	Калорийность, ккал	Жиры, г
Кукурузные хлопья несладкие	1/2 стакана	25	90	0
Кукурузные хлопья сладкие	1/2 стакана	25	100	0
Мюсли с сухими фруктами и орехами	1 ст. ложка	5	20	1

