КГОБУ "Камчатская санаторная школа-интернат"

07.09.2023

Дёмин Игорь Аркадьевич

Подписано цифровой подписью: Дёмин Игорь Аркадьевич
Дата: 2023.08.31 11:15:58 +12'00'

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	***Каша манная молочная жидкая***	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
	молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
40	***Сыр порционный***	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
15	***Масло сливочное пром. в однораз уп.***	Калорийность-113, Жиры-12
50	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
40	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
	Итого за Завтрак	Калорийность-1 206, Белки-50, Жиры-44, Углеводы-161
	2 Завтрак	
280	***Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)***	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
30	***вафли пром***	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
	Итого за 2 Завтрак	Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51
	Обед	
105	***Сельдь со свеклой и растительным маслом***	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2
	сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное	
250	***Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной***	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
	капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая	
200	***Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему***	Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19
	картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным	

содержанием натрия

200	***Кисель клюквенный***	Калорийность-117, Углеводы-30
	клюква, сахар, крахмал картофельный	
100	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
50	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за Обед	Калорийность-952, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-128

Полдник

200	***Сок фруктовый в ассортименте пром.***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	***Круассан из готового теста***	Калорийность-224, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-19
	тесто слоеное дрожевое с/м, молоко сгущеное вареное, мука пшеничная, льезон, масло подсолнечное, сахарная пудра	
	Итого за Полдник	Калорийность-316, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-39

Ужин

70	***Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом***	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
80	***котлеты мясные***	Калорийность-185, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12
150	***Макароны отварные с маслом***	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
	макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
40	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
10	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Ужин	Калорийность-608, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-83

21 ЧАС

200	***Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке***	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
10	***Сухари пром.***	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за 21 ЧАС	Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16
	Итого за день	Калорийность-3 502, Белки-146, Жиры-121, Углеводы-478