КГОБУ "Камчатская санаторная школа-интернат"

11.10.2023

Дёмин Игорь Аркадьевич

Подписано цифровой подписью: Дёмин Игорь Аркадьевич
Дата: 2023.09.26 17:12:38 +12'00'

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	***Каша пшенная молочная жидкая***	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
	молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	***Чай сладкий с молоком***	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
	молоко, сахар, чай черный байховый	
15	***Масло сливочное пром. в одноразуп.***	Калорийность-113, Жиры-12
100	***Творог пром.порционный***	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
40	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
20	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Завтрак	Калорийность-705, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-89
	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	
35	***Ирис пром.***	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
	Итого за 2 Завтрак	Калорийность-326, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-64
	Обед	
70	***Салат из свежей капусты с растительным маслом***	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечноей, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
250	***Суп рыбный***	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12
	картофель, филе семги пром., морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
80	***Котлета из говядины запеченная***	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
	говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	

150	***Рагу овощное*** *картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
200	***Кисель пром. в брикетах***	Калорийность-80, Углеводы-20
100	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
	Итого за Обед	Калорийность-937, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-128

Полдник

200	***Сок фруктовый в ассортименте пром.***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	***Пирожок с яблоком*** *мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечной, масло сливочное, дрожжи*	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
	Итого за Полдник	Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

Ужин

70	***Салат из огурцов с растительным маслом*** *огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
120	***Котлета рыбная*** *филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
150	***Рис отварной с овощами*** *крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
200	***Чай с сахаром*** *сахар, чай черный*	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
50	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Ужин	Калорийность-689, Белки-54, Жиры-19, Углеводы-81

21 ЧАС

200	***Кисломолочный напиток***	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	***Сухари пром.***	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за 21 ЧАС	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
	Итого за день	Калорийность-3 203, Белки-149, Жиры-98, Углеводы-434