КГОБУ "Камчатская санаторная школа-интернат"

19.10.2023

Дёмин Игорь Аркадьевич

Подписано цифровой подписью: Дёмин Игорь Аркадьевич
Дата: 2023.09.26 17:15:11 +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	
12	***Сыр порционный***	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-3
200	***Чай сладкий с молоком***	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
	молоко, сахар, чай черный байховый	
15	***Масло сливочное пром. в однораз уп.***	Калорийность-113, Жиры-12
40	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	Итого за Завтрак	Калорийность-1 130, Белки-33, Жиры-39, Углеводы-159
	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	
80	***Салат из отварной птицы***	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
	цыплята-бройлеры 1 к. потрошеные, кукуруза консервированная, перец сладкий свежий, яблоки свежие, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
250	***Суп гороховый на курином или мясном б-не***	Калорийность-145, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-20
	картофель, горох шлифованный, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, петрушка зелень	
100	***Тефтели мясо-крупяные из говядины***	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6
	говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	

200	***Пюре картофельное*** *картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	***Компот из кураги*** *курага, сахар*	Калорийность-97, Углеводы-24
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-967, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-135

Полдник

200	***Сок фруктовый в ассортименте пром.***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	***Булочка запеченная*** *мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечноей*	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
	Итого за Полдник	Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

70	***Винегрет с растительным маслом*** *картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервиованный, масло подсолнечноей, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
120	***Котлета рыбная*** *филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечноей, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
150	***Каша гречневая рассыпчатая*** *крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
200	***Чай с сахаром и лимоном*** *сахар, лимон, 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-1 032, Белки-67, Жиры-27, Углеводы-140

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-3 900, Белки-163, Жиры-108, Углеводы-566