КГОБУ "Камчатская санаторная школа-интернат"

23.10.2023

Дёмин Игорь Аркадьевич

Подписано цифровой подписью: Дёмин Игорь Аркадьевич
Дата: 2023.09.26 17:16:00 +12'00'

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	***Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая***	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
	молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	***Кофейный напиток из цикория с молоком***	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый	
15	***Масло сливочное пром. в однораз уп.***	Калорийность-113, Жиры-12
70	***Сосиска (колбаска) детская отварная***	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11
10	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Калорийность-665, Белки-26, Жиры-39, Углеводы-54
	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	***печенье пром.в однораз упак.***	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
	Итого за 2 Завтрак	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61
	Обед	
70	***Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом***	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
	свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
250	***Щи со сметаной на мясном б-не***	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
	картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	

100	***Бефстроганов из отварной говядины***	Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8
	говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, петрушка зелень, масло подсолнечноей, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	***Пюре картофельное***	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
	картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	***Кисель пром. в брикетах***	Калорийность-80, Углеводы-20
90	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
80	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
	Итого за Обед	Калорийность-1 133, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-141
	Полдник	
200	***Сок фруктовый в ассортименте пром.***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	***Круассан запеченый (пром.)***	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
	Итого за Полдник	Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48
	Ужин	
70	***Огурцы консервированые***	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	***Рыба, запеченная с картофелем, по-русски***	Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26
	филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная 1 сорта, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные	
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
90	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
10	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Ужин	Калорийность-679, Белки-42, Жиры-23, Углеводы-90
	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-3 351, Белки-138, Жиры-124, Углеводы-410