КГОБУ "Камчатская санаторная школа-интернат"

27.10.2023

Дёмин Игорь Аркадьевич

Подписано цифровой подписью: Дёмин Игорь Аркадьевич
Дата: 2023.09.26 17:18:31 +12'00'

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	***Каша рисовая молочная жидкая***	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
	молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
70	***Сосиска (колбаска) детская отварная***	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11
15	***Масло сливочное пром. в одноразуп.***	Калорийность-113, Жиры-12
10	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Калорийность-575, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-48
	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 помидоров с растительным маслом***	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
250	***Суп картофельный на мясном бульоне***	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
	картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
100	***Гуляш из отварного мяса***	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
	говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием	

натрия

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	***Кисель пром. в брикетах***	Калорийность-80, Углеводы-20
100	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
30	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	Итого за Обед	Калорийность-932, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-138

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	***Салат из свежего салата китайского с растительным маслом***	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидоры свежие, масло подсолнечноей, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200	***Говядина с овощами тушеная***	Калорийность-295, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-5

картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, зеленый горошек, лук репчатый, мука пшеничная, томат-паста, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200	***Чай с сахаром и лимоном***	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный

80	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
60	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
	Итого за Ужин	Калорийность-695, Белки-49, Жиры-25, Углеводы-84

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-3 095, Белки-144, Жиры-107, Углеводы-397