КГОБУ "Камчатская санаторная школа-интернат"

23.11.2023

Дёмин Игорь Аркадьевич

Подписано цифровой подписью: Дёмин Игорь Аркадьевич
Дата: 2023.10.24 14:14:02 +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*** *молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
40	***Сыр порционный***	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	***Масло сливочное пром. в одноразуп.***	Калорийность-113, Жиры-12
200	***Чай сладкий с молоком*** *молоко, сахар, чай черный байховый*	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
50	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Завтрак	Калорийность-734, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-76
	2 Завтрак	
200	***Отвар шиповника*** *шиповник (сухой), сахар*	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
35	***Пряник промышленного производства***	
280	***Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)***	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
	Итого за 2 Завтрак	Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44
	Обед	
70	***Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом*** *свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
250	***Суп с фрикадельками*** *картофель, говядина1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37
120	***Рыба припущенная*** *филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	

200	***Картофель отварной*** *картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22
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-956, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-169

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	***Салат витаминный с растительным маслом*** *капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечноей, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
80	***котлеты мясные***	Калорийность-185, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12
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*** *сахар, чай черный*	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
40	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	Итого за Ужин	Калорийность-987, Белки-44, Жиры-32, Углеводы-143

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-3 325, Белки-112, Жиры-106, Углеводы-500