КГОБУ "Камчатская санаторная школа-интернат"

28.11.2023

Дёмин Игорь Аркадьевич

Подписано цифровой подписью: Дёмин Игорь Аркадьевич
Дата: 2023.10.24 14:12:32 +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	
70	***Сосиска (колбаска) детская отварная***	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11
15	***Масло сливочное пром. в однораз уп.***	Калорийность-113, Жиры-12
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
25	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Калорийность-607, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-56
	2 Завтрак	
280	***Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)***	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	***печенье пром.в однораз упак.***	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
	Итого за 2 Завтрак	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61
	Обед	
70	***Салат из огурцов с растительным маслом***	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
250	***Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне***	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
	картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
80	***Курица отварная***	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11

цыплята-бройлеры 1 к. потрошеные, соль пищевая

150	***Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном***	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
	капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр	
200	***Компот из сухофруктов***	Калорийность-97, Углеводы-24
	смесь сухофруктов, сахар	
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-1 028, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-128

Полдник

200	***Сок фруктовый в ассортименте пром.***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
160	***Сырники творожные, запеченные***	Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21
	творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной	
	Итого за Полдник	Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41

Ужин

70	***Салат из свежей капусты с растительным маслом***	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечной, 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	
200	***Пюре картофельное***	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
	картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
65	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
30	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	Итого за Ужин	Калорийность-658, Белки-37, Жиры-23, Углеводы-76

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-3 255, Белки-161, Жиры-127, Углеводы-377