КГОБУ "Камчатская санаторная школа-интернат"

01.12.2023

Дёмин Игорь Аркадьевич

Подписано цифровой подписью: Дёмин Игорь Аркадьевич
Дата: 2023.11.22 16:48:51 +12'00'

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	***Каша пшенная молочная жидкая***	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
	молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, 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	
40	***Яйцо отварное вкрутую***	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
15	***Масло сливочное пром. в однораз уп.***	Калорийность-113, Жиры-12
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
10	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Калорийность-634, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-67
	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	***Огурцы консервированые***	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
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	***Мясо отварное тушеное с томатом***	Калорийность-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
	говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	

150	***Рис отварной рассыпчатый*** *крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
90	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
200	***Компот из чернослива*** *курага, сахар*	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
80	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
	Итого за Обед	Калорийность-1 159, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-187

Полдник

200	***Сок фруктовый в ассортименте пром.***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	***Оладьи запеченные*** *молоко, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, сахар, масло растительное, дрожжи, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-34
	Итого за Полдник	Калорийность-293, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-54

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	***Рыба припущенная*** *филе судака, 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	***Чай с сахаром*** *сахар, чай черный*	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
70	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
10	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Ужин	Калорийность-436, Белки-24, Жиры-8, Углеводы-69

21 ЧАС

200	***кефир 3,2% в пром. упаковке***	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	***Сухари пром.***	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за 21 ЧАС	Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
	Итого за день	Калорийность-2 986, Белки-108, Жиры-80, Углеводы-453