КГОБУ "Камчатская санаторная школа-интернат"

07.12.2023

Дёмин Игорь Аркадьевич

Подписано цифровой подписью: Дёмин Игорь Аркадьевич
Дата: 2023.11.22 16:52:21 +12'00'

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	***Каша манная молочная жидкая***	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
	молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
15	***Масло сливочное пром. в однораз уп.***	Калорийность-113, Жиры-12
40	***Яйцо отварное вкрутую***	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
40	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
40	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
	Итого за Завтрак	Калорийность-1 106, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-156
	2 Завтрак	
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
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
	Итого за 2 Завтрак	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61
	Обед	
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	
250	***Борщ на мясном бульоне со сметаной***	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
	капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая	
100	***Азу из отварной говядины***	Калорийность-314, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-7

говядина 1 категории жилованная в блоках, лук репчатый, огурец консервированный без уксуса очищенный, помидоры свежие, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150	***Каша гречневая рассыпчатая***	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
	крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	***Компот из свежезамороженных ягод***	Калорийность-69, Углеводы-17
	плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар	
80	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
	Итого за Обед	Калорийность-1 325, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-169

Полдник

200	***Сок фруктовый в ассортименте пром.***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	***Булочка запеченная***	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
	мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечноей	
	Итого за Полдник	Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

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	
80	***Котлета куриная запеченная***	Калорийность-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-4
	цыплята-бройлеры 1 к. потрошеные, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	***Картофель и овощи тушеные в соусе***	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
	картофель, морковь свежая, горошек консервиованный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная	
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
70	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
30	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	Итого за Ужин	Калорийность-672, Белки-40, Жиры-17, Углеводы-99

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-3 851, Белки-159, Жиры-118, Углеводы-552