КГОБУ "Камчатская санаторная школа-интернат" ***18.11.2022***

Дёмин Игорь Аркадьевич

Подписано цифровой подписью: Дёмин Игорь Аркадьевич
Дата: 2022.11.15 11:09:25 +12'00'

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	***Каша пшеничная молочная жидкая***	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
	молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
70	***Сосиска (колбаска) детская отварная***	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
15	***Масло сливочное пром. в одноразуп.***	Калорийность-113, Жиры-12
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	
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
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-176, Белки-13, Жиры-1, Углеводы-41
	Обед	
70	***Салат витаминный с растительным маслом***	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
	капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечной, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
250	***Суп крестьянский с крупой***	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-11
	капуста белокочанная, картофель, морковь свежая, крупа пшено, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, сметана, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	***Плов с отварной говядиной***	Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66
	говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	***Компот из свежих ягод***	Калорийность-69, Углеводы-17
	брусника, сахар	
75	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38

50	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за Обед	Калорийность-1 263, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-158
	Полдник	
200	***Сок фруктовый в ассортименте пром.***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	***Круассан запеченый (пром.)***	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
	Итого за Полдник	Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48
	Ужин	
70	***Огурцы консервированые***	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
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	
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	***Чай с сахаром***	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
90	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
40	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
	Итого за Ужин	Калорийность-808, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-91
	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-3 421, Белки-146, Жиры-136, Углеводы-409