КГОБУ "Камчатская санаторная школа-интернат"

24.12.2022

Дёмин Игорь Аркадьевич

Подписано цифровой подписью: Дёмин Игорь Аркадьевич
Дата: 2022.12.15 13:49:00 +12'00'

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
200	***Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")***	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26
	молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	***Какао на молоке***	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
	молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок	
40	***Яйцо отварное вкрутую***	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
50	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
40	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
	Итого за Завтрак	Калорийность-647, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-89
	2 Завтрак	
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
280	***Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)***	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
	Итого за 2 Завтрак	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61
	Обед	
100	***Салат из моркови с яблоками с растительным маслом***	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
	морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечноей, сахар	
250	***Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном***	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
	картофель, капуста цветная свежая, горошек консервиованный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
80	***Курица отварная***	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
	цыплята-бройлеры 1 к. потрошеные, соль пищевая	

200	***Картофель отварной запеченный с растительным маслом***	Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27
	картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, 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
30	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	Итого за Обед	Калорийность-873, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-115
	Полдник	
200	***Сок фруктовый в ассортименте пром.***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	***Запеканка творожная***	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
	творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное	
20	***Сгущенное молоко***	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
	Итого за Полдник	Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50
	Ужин	
70	***Томаты свежие***	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
80	***Биточки из говядины запеченные***	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	
60	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
30	***Хлеб ржано-пшеничный***	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	Итого за Ужин	Калорийность-723, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-72
	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-3 199, Белки-142, Жиры-114, Углеводы-403