

Дети до 18 лет (Ж)

19.05.2

И. М. Ковалев

Исчерпан
КГБУ "Камчатка"
возможности

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

250	Каша манная молочная жидкая молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль	Ккал-890, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-134
70	Котлета из говядины запеченная говядина 1 категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода	Ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4
200	Чай с сахаром сахар, чай черный байховый, вода	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
20	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Ккал-151, Жиры-16
40	Хлеб пшеничный	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
60	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за Завтрак		Ккал-1 456, Белки-57, Жиры-56, Углеводы-195

2 Завтрак

270	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Ккал-343, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-76
200	Чай с сахаром сахар, чай черный байховый, вода	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
40	Зефир пром.	Ккал-124, Углеводы-33
Итого за 2 Завтрак		Ккал-516, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-122

Обед

100	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом помидор свежий, огурцы, масло растительное, зелень (сушеная), соль	Ккал-87, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4
300	Суп с фрикадельками картофель, яйцо, говядина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, зелень (сушеная), соль	Ккал-281, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-44
150	Тефтели из рыбы филе трески, молоко, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль	Ккал-175, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-12
230	Картофель и овощи тушеные в соусе картофель (не использовать), морковь, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, помидоры, масло сливочное, соль, мука пшеничная	Ккал-194, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-22
200	Компот из смеси сухофруктов. смесь сухофруктов, сахар, вода	Ккал-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
40	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Ккал-1 131, Белки-50, Жиры-39, Углеводы-172

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
70	Круассан запеченый (пром.)	Ккал-362, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-33
Итого за Полдник		Ккал-454, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-53

Ужин

100	Салат из свежего салата китайского с растительным маслом	Ккал-78, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3
салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидор свежий, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
100	Биточки из говядины запеченные	Ккал-222, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-6
говядина, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло сливочное, соль		
230	Пюре картофельное	Ккал-190, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12
картофель (не использовать), молоко, масло сливочное, соль		
200	Чай с сахаром	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
сахар, чай черный байховый, вода		
100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
50	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Ужин		Ккал-857, Белки-45, Жиры-33, Углеводы-104

21 ЧАС

10	Сухари пром.	Ккал-47, Белки-1, Углеводы-7
200	Кисломолочный напиток	Ккал-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

Итого за 21 ЧАС Ккал-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Ккал-4 579, Белки-180, Жиры-154, Углеводы-661

05.06

Витач

У.А. Таш