

Основная КФО 4 (Студенты)

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

Завтрак

250/7	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	Калорийность-330, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-45
-------	--	--

молоко питьевое. 3,0-4,0%, хлопья овсяные, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, соль пищевая

130	Продукт творожный 5,0-7,0%	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-19
-----	-----------------------------------	--

10	Масло сливочное . 82-82,5%, 10гр	Калорийность-75, Жиры-8
----	---	-------------------------

50	Хлеб белый из пшеничной муки в нарезке	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
----	---	--

20	Мёд порционный	Калорийность-57, Углеводы-14
----	-----------------------	------------------------------

200	Кофейный напиток из цикория с молоком	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21
-----	--	--

молоко питьевое. 3,0-4,0%, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, цикорий растворимый

Итого за Завтрак	Калорийность-884, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-125
-------------------------	---

Обед

300	Борщ сибирский на мясном бульоне	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
-----	---	--

свекла столовая, капуста белокочанная, картофель продовольственный, очищенный, фасоль продовольственная, морковь столовая, лук репчатый, желтый очищенный, чеснок свежий, томатная паста, сметана 15,0-17,0%, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, соль пищевая

35	Бульон мясной с мясом	
----	------------------------------	--

полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания , говядина, мясо от тазобедренной части, морковь столовая, петрушка свежая, лук репчатый, желтый очищенный, соль пищевая

50	Бутерброд с колбасой варено-копченой	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-13
<i>хлеб белый из пшеничной муки в нарезке, колбаса (колбаска) варено-копченая мясная, сервелат</i>		
30	Сыры полутвёрдые	
300	Голубцы с мясом и рисом	Калорийность-417, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-33
<i>капуста белокочанная, полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания , говядина, мясо от тазобедренной части, лук репчатый, желтый очищенный, сметана 15,0-17,0%, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, морковь столовая, томатная паста, рис не пропаренный, длиннозерный, соль пищевая</i>		
150	Салат из свежих помидор свежих с перцем сладким	Калорийность-168, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-6
<i>томаты (помидоры), перец свежий сладкий, лук свежий зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая</i>		
50	Хлеб белый из пшеничной муки в нарезке	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
50	Хлеб из ржаной муки в нарезке	Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-25
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-90, Углеводы-21
<i>смесь сушеных фруктов (сухой компот), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг</i>		
Итого за Обед		Калорийность-1 071, Белки-34, Жиры-47, Углеводы-130
<u>Полдник</u>		
60	Шоколад	Калорийность-330, Белки-6, Жиры-21, Углеводы-30
200	Сок фруктовый	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
100	Фрукт (мандарин)	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Полдник		Калорийность-411, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
150	Рулет мясной с луком и яйцом	Калорийность-13, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-252
<i>полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания , говядина, мясо от тазобедренной части, лук репчатый, желтый очищенный, молоко питьевое. 3,0-4,0%, хлеб белый из пшеничной муки в нарезке, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, петрушка свежая, сухари панировочные, соль пищевая</i>		

230 Рис, припущенный с кукурузой

Калорийность-334, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-43

рис пропаренный, овощи маринованные (кукуруза), перец свежий сладкий, морковь столовая, очищенная, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, соль пищевая

150 Плюшка "Новомосковская"

Калорийность-437, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-77

мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, молоко питьевое. 3,0-4,0%, яйца куриные в скорлупе свежие, соль пищевая, дрожжи хлебопекарные сушеные, 10г

50 Хлеб белый из пшеничной муки в нарезке

Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26

200 Чай зеленый

сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, чай зеленый (неферментированный) листовой

Итого за Ужин Калорийность-901, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-398

2 Ужин

200 Простокваша 3,2%

Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4

Итого за 2 Ужин Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4

Итого за день Калорийность-3 326, Белки-109, Жиры-138, Углеводы-705