

Основная КФО 4 (Студенты)

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

Завтрак

200 **Каша гречневая молочная вязкая**

Калорийность-266,
Белки-9, Жиры-9,
Углеводы-37

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

120 **Омлет, смешанный с колбасными изделиями, запеченный**

Калорийность-228,
Белки-16, Жиры-17,
Углеводы-2

яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое. 3,0-4,0%, продукты готовые из мяса, ветчина, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, соль пищевая

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

50 **Сухофрукты/орехи**

Калорийность-184,
Белки-1, Жиры-7,
Углеводы-27

чернослив суш., смесь ореховая

200 **Кофейный напиток злаковый на молоке**

Калорийность-130,
Белки-4, Жиры-3,
Углеводы-21

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

125 **Йогурт, 100-150г.; 2,5-3,5%**

Итого за Завтрак Калорийность-1 000,
Белки-33, Жиры-45,
Углеводы-113

Обед

300 **Суп-крем из разных овощей**

Калорийность-215,
Белки-7, Жиры-12,
Углеводы-12

молоко питьевое. 3,0-4,0%, картофель продовольственный, очищенный, морковь столовая, капуста белокочанная, сметана 15,0-17,0%, горошек зеленый консервированный, мука пшеничная, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, 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

30 **Сыры полутвёрдые**

150 **Рыба припущенная пресноводная**

филе рыбы пресноводной (кроме лососевых) с кожей, лук репчатый, желтый, очищенный, морковь столовая

250 **Пюре картофельное**

Калорийность-202,
Белки-10, Жиры-8,
Углеводы-23

картофель продовольственный, очищенный, молоко питьевое. 3,0-4,0%, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, соль пищевая

150 **Салат из моркови, яблок и чернослива**

Калорийность-102,
Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-21

морковь столовая, яблоки свежие, заправка для овощных блюд, фрукты сушеные, чернослив, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг

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 клюквы/напиток клюквенный**

Калорийность-98,
Углеводы-25

клюква быстрозамороженная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг

Итого за Обед Калорийность-841,
Белки-26, Жиры-22,
Углеводы-132

Полдник

200 **Сок фруктовый**

Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10

280 **Фрукт (банан)**

Калорийность-177,
Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-18

50 **Печенье**

Калорийность-225,
Белки-3, Жиры-9,
Углеводы-138

Итого за Полдник Калорийность-448,
Белки-7, Жиры-10,
Углеводы-166

Ужин

350	Жаркое по-домашнему	Калорийность-474, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-29
	<i>картофель продовольственный, очищенный, полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания, говядина, мясо от тазобедренной части, лук репчатый, желтый очищенный, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль пищевая</i>	
150	Салат из редиса	Калорийность-158, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-5
	<i>редис, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая</i>	
100	Булочка "Творожная"	Калорийность-295, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-52
	<i>мука пшеничная, творог, 7-9%, 180-250 гр, молоко питьевое, 3,0-4,0%, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль пищевая, ванилин</i>	
50	Хлеб белый из пшеничной муки в нарезке	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
200	Чай с лимоном (с сахаром)	Калорийность-42, Углеводы-10
	<i>сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, лимоны, чай черный (ферментированный)</i>	
Итого за Ужин		Калорийность-1 086, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-122
<u>2 Ужин</u>		
200	Ряженка 2,5-3,2%	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за 2 Ужин		Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за день		Калорийность-3 439, Белки-113, Жиры-129, Углеводы-537