

Основная КФО 4 (Студенты)

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

Завтрак

250 Каша гречневая молочная вязкая Калорийность-333, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-46

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

100 Йогурт 200-220г.; 2,8-3%

активиа пит., даниссимо тв., активель к/м напиток.

150 Омлет, смешанный с колбасными изделиями, запеченный Калорийность-285, Белки-20, Жиры-22, 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

20 Мёд порционный Калорийность-57, Углеводы-14

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

200 Какао- напиток витаминизированный на молоке Калорийность-154, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-15

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

Итого за Завтрак Калорийность-1 021,
Белки-43, Жиры-47,
Углеводы-103

Обед

250 Уха ростовская Калорийность-135, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-13

картофель продовольственный, очищенный, филе рыбы пресноводной (кроме лососевых) с кожей, томаты (помидоры), укроп свежий, лук репчатый, желтый очищенный, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, соль пищевая, петрушка свежая

160 Шницель натуральный рубленый

Калорийность-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-14

полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания, говядина, мясо от тазобедренной части, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая

250/10 Макароны, запеченные с сыром

Калорийность-445, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-48

изделия макаронные (макароны), масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, сыры полутвердые, российский

150 Салат свекла с солёными огурцами и маслом растительным

свекла столовая, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное

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 Напиток из плодов шиповника

Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-27

ягоды сушеные, шиповник (плоды), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг

Итого за Обед Калорийность-1 371, Белки-56, Жиры-57, Углеводы-153

Полдник

200 Сок фруктовый

Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10

60 Шоколад

Калорийность-330, Белки-6, Жиры-21, Углеводы-30

260 Фрукт (апельсин)

Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15

Итого за Полдник Калорийность-447, Белки-9, Жиры-21, Углеводы-55

Ужин

120 Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе

Калорийность-505, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-7

полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания, говядина, мясо от тазобедренной части, лук репчатый, желтый очищенный, сметана, 15,0%, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная

150	Рис отварной <i>рис пропаренный, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, соль пищевая</i>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
60	Зефир	Углеводы-48
50	Хлеб белый из пшеничной муки в нарезке	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
200	Чай с лимоном (с сахаром) <i>сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, лимоны, чай черный (ферментированный)</i>	Калорийность-42, Углеводы-10
Итого за Ужин		Калорийность-828, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-120
<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-3 731, Белки-154, Жиры-174, Углеводы-435