

Основная КФО 4 (Студенты)

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

Завтрак

250/7	<i>Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая</i>	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	<i>Продукт творожный 5,0-7,0%</i>	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-19
------------	------------------------------------------	------------------------------------------------

10	<i>Масло сливочное . 82-82,5%, 10гр</i>	Калорийность-75, Жиры-8
-----------	------------------------------------------------	-------------------------

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

20	<i>Мёд порционный</i>	Калорийность-57, Углеводы-14
-----------	------------------------------	---------------------------------

200	<i>Кофейный напиток из цикория с молоком</i>	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	<i>Борщ сибирский на мясном бульоне</i>	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	<i>Бульон мясной с мясом</i>	
-----------	-------------------------------------	--

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

хлеб белый из пшеничной муки в нарезке, колбаса (колбаска) варено-копченая мясная, сервелат

30 **Сыры полутвёрдые**

300 **Голубцы с мясом и рисом**

Калорийность-417, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-33

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

150 **Салат из свежих помидор свежих с перцем сладким**

Калорийность-168, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-6

помиды (помидоры), перец свежий сладкий, лук свежий зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая

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

смесь сушеных фруктов (сухой компот), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг

Итого за Обед Калорийность-1 071, Белки-34, Жиры-47, Углеводы-130

Полдник

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

Ужин

150 **Рулет мясной с луком и яйцом**

Калорийность-13, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-252

полуфабрикаты мясные и мясосодържащие 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, сахар панировочные, соль пищевая

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) листовый

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