

Основная КФО 4 (Школьники)

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

Завтрак

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
200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-314, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-41
	молоко питьевое. 3,0-4,0%, крупа манная, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, сахар белый свековичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, соль пищевая	
30	Сыры полутвёрдые	
200	Чай с молоком	
	молоко питьевое. 3,0-4,0%, чай черный (ферментированный)	

Итого за Завтрак Калорийность-671, Белки-19,
Жиры-28, Углеводы-86

Обед

50	Хлеб белый из пшеничной муки в нарезке	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
250/12	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
	картофель продовольственный, очищенный, огурцы соленые, морковь столовая, сметана 15,0-17,0%, крупа перловая, лук репчатый, желтый очищенный, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, соль пищевая	
150	Рыба припущенная (минтай)	Калорийность-389, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-3
	филе тресковых рыб замороженное, минтай, лук репчатый, желтый, очищенный, морковь столовая, соль пищевая	

180 *Пюре картофельное*

Калорийность-146, Белки-7,
Жиры-6, Углеводы-17

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

100 *Салат витаминный*

Калорийность-91, Белки-2,
Жиры-5, Углеводы-11

капуста белокочанная, морковь столовая, яблоки свежие, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая

200 *Напиток лимонный*

Калорийность-73, Углеводы-19

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

1 *Фрукт (яблоко)*

Итого за Обед Калорийность-937, Белки-59,
Жиры-39, Углеводы-92

Итого за день Калорийность-1 608, Белки-78, Жиры-67, Углеводы-178