

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 растворимый

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, дрожжи хлебопекарные сушеные, 10г, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, масло подсолнечное рафинированное, 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