

Основная КФО 4 (Школьники)

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

Завтрак

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
180/7	Каша молочная «Дружба» <small>молоко питьевое. 3,0-4,0%, пишено, рис круглозерный, 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</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31
55	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	Калорийность-81, Белки-7, Жиры-4
100	Пирожки печеные с яблоком <small>мука пшеничная, яблоки свежие, 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, дрожжи хлебопекарные сушеные, 10г, яйца куриные в скорлупе свежие</small>	Калорийность-228, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-42
200	Какао- напиток витаминизированный на молоке <small>молоко питьевое. 3,0-4,0%, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, какао-порошок</small>	Калорийность-154, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность-872, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-114

Обед

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

250	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
	<i>свекла столовая, капуста белокочанная, лук репчатый, желтый очищенный, морковь столовая, сметана 15,0-17,0%, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, томатная паста, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг</i>	
120	Котлеты или биточки мясные рубленые паровые	Калорийность-173, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-9
	<i>полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания, говядина, мясо от тазобедренной части, хлеб белый из пшеничной муки в нарезке, соль пищевая</i>	
180	Рис, припущенный с кукурузой	Калорийность-261, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-34
	<i>рис пропаренный, овощи маринованные (кукуруза), перец свежий сладкий, морковь столовая, очищенная, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, соль пищевая</i>	
100	Салат зеленый с помидорами и огурцами	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3
	<i>помидоры (помидоры), огурцы свежие, лук репчатый, желтый очищенный, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг</i>	
200	Сок из фруктов и (или) овощей, 180-200 мл	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
140	Фрукт (апельсин)	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед		Калорийность-853, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-104
Итого за день		Калорийность-1 725, Белки-62, Жиры-63, Углеводы-218