

Основная КФО 4 (Студенты)

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

Завтрак

180 **Каша пшеничная вязкая**

Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4

молоко питьевое. 3,0-4,0%, шенио, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг

100 **Напиток кисломолочный, 1-2%**

Калорийность-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12

10 **Масло сливочное . 82-82,5%, 10гр**

Калорийность-75, Жиры-8

50 **Бутерброд с колбасой вареной**

Калорийность-231, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-21

изделия колбасные вареные для детского питания, колбаса, хлеб белый из пшеничной муки в нарезке

30 **Сыры полутвёрдые**

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 **Чай с сахаром**

Калорийность-42, Углеводы-10

сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, чай черный (ферментированный)

Итого за Завтрак Калорийность-817, Белки-19, Жиры-35, Углеводы-96

Обед

300 **Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне**

Калорийность-242, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-39

горох илифованный, картофель продовольственный, очищенный, морковь столовая, лук репчатый, желтый очищенный, масло подсолнечное рафинированное, 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

50 Ветчина

Калорийность-380,
Белки-21, Жиры-33

400 Плов из отварной говядины

Калорийность-825,
Белки-39, Жиры-40,
Углеводы-75

полуфабрикаты мясные и мясосодържащие для детского питания , говядина, мясо от тазобедренной части, рис пропаренный длиннозерный, морковь столовая, лук репчатый, желтый очищенный, масло подсолнечное рафинированное

150 Салат из кальмаров с перцем садким и луком с соусом салатным

Калорийность-249,
Белки-19, Жиры-17,
Углеводы-5

кальмар мороженный, тушка, капуста китайская, перец свежий сладкий, лук свежий зеленый, заправка для овощных блюд, 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 свежих плодов

Калорийность-68,
Углеводы-17

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

Итого за Обед Калорийность-1 988,
Белки-95, Жиры-96,
Углеводы-187

Полдник

200 Пирог с капустой

Калорийность-474,
Белки-14, Жиры-12,
Углеводы-76

мука пшеничная, капуста белокочанная, лук репчатый, желтый, очищенный, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая, дрожжи хлебопекарные сушеные, 10г

200 Сок фруктовый

Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10

240 Фрукт (груша)

Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21

Итого за Полдник Калорийность-610,
Белки-16, Жиры-13,
Углеводы-107

Ужин

150 Биточки рубленые из птицы (паровые)

Калорийность-312,
Белки-19, Жиры-20,
Углеводы-12

полуфабрикаты из мяса птицы натуральные замороженные для детского питания, филе грудки, молоко питьевое. 3,0-4,0%, хлеб белый из пшеничной муки в нарезке, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая

30 Соус сметанный

Калорийность-82, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4

сметана 15,0-17,0%, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, мука пшеничная, соль пищевая

230/6 Каша гречневая рассыпчатая

Калорийность-342, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-15

крупа гречневая, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, соль пищевая

200 Винегрет овощной

Калорийность-110, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15

картофель продовольственный, очищенный, свекла столовая, огурцы соленые, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, желтый очищенный, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, соль пищевая

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) листовой

Итого за Ужин Калорийность-963, Белки-59, Жиры-46, Углеводы-72

2 Ужин

200 Ряженка, 2,5-3,2%

Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за 2 Ужин Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за день Калорийность-4 480, Белки-195, Жиры-195, Углеводы-470