

## 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 **Каша гречневая молочная вязкая** Калорийность-240, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-33

*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*

210 **Биоогурт обогащенный Тёма 210гр** Калорийность-16, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-12

200 **Кофейный напиток из цикория с молоком** 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-588, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-92

### Обед

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

250 **Суп из разных овощей** Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8

*картофель продовольственный, очищенный, капуста белокочанная, горох консервированный без уксуса или с добавлением уксусной кислоты (кроме готовых блюд и овощей), морковь столовая, лук репчатый, желтый, очищенный, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, сметана, 15,0%, соль пищевая*

150 **Птица тушеная** Калорийность-260, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-5

мясо сельскохозяйственной птицы замороженное, в том числе для детского питания, тушка потрошенная цыплят-бройлеров, томатная паста, морковь столовая, мука пшеничная, чеснок свежий, лук репчатый, желтый очищенный, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, петрушка свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, укроп свежий, соль пищевая, лавровый лист сушеный

200	<b>Картофель, запеченный в сметанном соусе</b>	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31
	<i>картофель продовольственный, очищенный, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, сыры полутвердые, российский, соль пищевая</i>	
30	<b>Соус сметанный</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4
	<i>сметана 15,0-17,0%, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, мука пшеничная, соль пищевая</i>	
100	<b>Салат свекла с яблоками</b>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5
	<i>свекла столовая, яблоки свежие, масло подсолнечное рафинированное</i>	
200	<b>Компот из клюквы/напиток клюквенный</b>	Калорийность-98, Углеводы-25
	<i>клюква быстрозамороженная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг</i>	
40	<b>Зефир</b>	Углеводы-32
100	<b>Фрукт (мандарин)</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 030, Белки-34, Жиры-46, Углеводы-144
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 618, Белки-56, Жиры-73, Углеводы-236