

Основная КФО 4 (Студенты)

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

Завтрак

200 Каша рисовая молочная вязкая Калорийность-296, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-44

молоко питьевое. 3,0-4,0%, 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

130 Продукт творожный 5,0-7,0% Калорийность-165, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-19

50 Гренки с сыром Калорийность-244, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-33

хлеб белый из пшеничной муки в нарезке, сыры полутвердые, российский, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр

70 Сардельки отварные Калорийность-164, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-1

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

20 Джем порционный Калорийность-48,
Углеводы-40

200 Чай с молоком
молоко питьевое. 3,0-4,0%, чай черный (ферментированный)

Итого за Завтрак Калорийность-1 109,
Белки-32, Жиры-49,
Углеводы-163

Обед

300 Рассольник ленинградский на мясном бульоне Калорийность-138, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18

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

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

170 Гуляш из мяса отварной говядины Калорийность-305, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-7

полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания , говядина, мясо от тазобедренной части, лук репчатый, желтый очищенный, морковь столовая, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, мука пшеничная, томатная паста, соль пищевая, петрушка свежая

230 Картофель тушеный Калорийность-290, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-35

картофель продовольственный, очищенный, лук репчатый, желтый очищенный, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая, лист лавровый сушеный

100 Салат из моркови и яблок Калорийность-67, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8

морковь столовая, яблоки свежие, 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

50 Хлеб из ржаной муки в нарезке Калорийность-107, Белки-3, Углеводы-25

200 Компот из смеси свежзамороженных ягод Калорийность-89, Углеводы-21

сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, смесь фруктово-ягодная (компотная) замороженная

Итого за Обед Калорийность-1 113, Белки-47, Жиры-40, Углеводы-140

Полдник

50 Вафли Калорийность-270, Белки-2, Жиры-16, Углеводы-32

200 Сок фруктовый Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10

120 Фрукт (яблоко) Калорийность-44, Углеводы-10

Итого за Полдник Калорийность-360, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-52

Ужин

230 Рагу овощное Калорийность-211, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-23

картофель продовольственный, очищенный, капуста белокочанная, морковь столовая, очищенная, лук репчатый, желтый очищенный, овощи замороженные (капуста цветная), овощи замороженные (капуста брокколи), овощи замороженные (фасоль стручковая), масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая

250 Птица тушеная Калорийность-433, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-8

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

180 Запеканка из творога

Калорийность-517, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-42

творог, 7-9%, 180-250 гр, молоко сгущеное, крупа манная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, сухари панировочные, сметана 15,0-17,0%, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, яйца куриные в скорлупе свежие, соль пищевая

200 Чай черный байховый

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

50 Хлеб белый из пшеничной муки в нарезке

Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26

Итого за Ужин Калорийность-1 278,
Белки-72, Жиры-65,
Углеводы-99

2 Ужин

200 Простокваша 3,2%

Калорийность-59, Белки-3,
Жиры-3, Углеводы-4

Итого за 2 Ужин Калорийность-59, Белки-3,
Жиры-3, Углеводы-4

Итого за день Калорийность-3 919,
Белки-157, Жиры-173,
Углеводы-458