

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	Мюсли с молоком молоко питьевое. 3,0-4,0%, мюсли, смесь сыпучая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг	Калорийность-222, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33
100	Напиток кисломолочный, 1-2%	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
200	Кофейный напиток злаковый на молоке 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	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-21

Итого за Завтрак Калорийность-627, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-92

Обед

50	Хлеб белый из пшеничной муки в нарезке	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
250/12	Щи из свежей капусты с картофелем капуста белокочанная, картофель продовольственный, очищенный, морковь столовая, лук репчатый, желтый очищенный, сметана 15,0-17,0%, масло подсолнечное рафинированное	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
100/50	Тефтели из говядины паровые полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания , говядина, мясо от тазобедренной части, лук репчатый, желтый очищенный, молоко питьевое. 3,0-4,0%, хлеб белый из пшеничной муки в нарезке, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр	Калорийность-262, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-12

180/10	Макаронные изделия отварные	Калорийность-238, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-40
	<i>изделия макаронные (макароны), масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр</i>	
100	Салат из редиса	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3
	<i>редис, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая</i>	
55	Мюсли, батончик	Калорийность-400, Белки-100, Жиры-6, Углеводы-82
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-90, Углеводы-21
	<i>смесь сушеных фруктов (сухой компот), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг</i>	
150	Фрукт (банан)	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-1 401, Белки-131, Жиры-45, Углеводы-202
Итого за день		Калорийность-2 028, Белки-150, Жиры-66, Углеводы-294