

Основная КФО 4 (Студенты)

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

Завтрак

250/7 **Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая** Калорийность-330, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-45

молоко питьевое. 3,0-4,0%, хлопья овсяные, 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

100 **Оладьи с яблоками** Калорийность-210, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37

молоко питьевое. 3,0-4,0%, мука пшеничная, яблоки свежие, яйца куриные в скорлупе свежие, дрожжи хлебопекарные сушеные, 10г, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, соль пищевая

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

30 **Сыры полутвёрдые**

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-872, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-129

Обед

300 **Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне** Калорийность-165, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-16

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

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

35 Ветчина

Калорийность-266, Белки-15, Жиры-23

240 Котлеты рубленые из птицы

Калорийность-628, Белки-30, Жиры-42, Углеводы-30

полуфабрикаты из мяса птицы натуральные замороженные для детского питания, филе грудки, хлеб белый из пшеничной муки в нарезке, сухари панировочные, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, соль пищевая

230/7 Картофель отварной с маслом

Калорийность-207, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32

картофель продовольственный, очищенный, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, соль пищевая

150 Салат из белокочанной капусты с маслом растительным

Калорийность-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16

капуста белокочанная, лук свежий зеленый, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, масло подсолнечное рафинированное

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-1 716, Белки-62, Жиры-89, Углеводы-166

Полдник

200 Сок фруктовый

Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10

50 Печенье

Калорийность-225, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-138

100 Фрукт (мандарин)

Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Полдник Калорийность-306, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-156

Ужин

300 Тефтели из говядины паровые

Калорийность-524, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-25

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

150 Плюшка "Новомосковская"

Калорийность-437, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-77

мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, молоко питьевое. 3,0-4,0%, яйца куриные в скорлупе свежие, соль пищевая, дрожжи хлебопекарные сушеные,10г

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-1 078,
Белки-46, Жиры-43,
Углеводы-128

2 Ужин

200 Кефир, 0,5-1-0 кг; 3,2%

Калорийность-56, Белки-3,
Жиры-3, Углеводы-4

Итого за 2 Ужин Калорийность-56, Белки-3,
Жиры-3, Углеводы-4

Итого за день Калорийность-4 028,
Белки-141, Жиры-174,
Углеводы-583