

Основная КФО 4 (Студенты)

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

Завтрак

150 Мюсли с молоком

Калорийность-185,
Белки-7, Жиры-5,
Углеводы-28

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

140/5 Сосиски, сардельки отварные (изделия колбасные отварные)

Калорийность-229,
Белки-10, Жиры-21,
Углеводы-1

изделия колбасные вареные, в том числе фаршированные мясные, сосиски сливочные, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр

130 Продукт творожный 5,0-7,0%

Калорийность-165,
Белки-6, Жиры-7,
Углеводы-19

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

200 Кофейный напиток злаковый на молоке

Калорийность-130,
Белки-4, Жиры-3,
Углеводы-21

молоко питьевое. 3,0-4,0%, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, кофейный напиток

Итого за Завтрак Калорийность-901,
Белки-30, Жиры-45,
Углеводы-95

Обед

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

300 Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне

Калорийность-138,
Белки-3, Жиры-6,
Углеводы-17

капуста белокочанная, картофель продовольственный, очищенный, лук репчатый, желтый очищенный, крупа перловая, морковь столовая, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15,0-17,0%, петрушка свежая, соль пищевая

30 Сыры полутвёрдые

150 Зразы из говядины

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, яйца куриные в скорлупе свежие, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, 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

150 Салат зеленый с помидорами и огурцами

томаты (помидоры), огурцы свежие, лук репчатый, желтый очищенный, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг

50 Хлеб белый из пшеничной муки в нарезке

50 Хлеб из ржаной муки в нарезке

Калорийность-107,
Белки-3, Углеводы-25

200 Компот из смеси сухофруктов

Калорийность-90,
Углеводы-21

смесь сушеных фруктов (сухой компот), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг

Итого за Обед Калорийность-1 579,
Белки-101, Жиры-72,
Углеводы-122

Полдник

200 Сок фруктовый

Калорийность-46, Белки-
1, Углеводы-10

280 Фрукт (банан)

Калорийность-177,
Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-18

50 Вафли

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

Итого за Полдник

Калорийность-493,
Белки-6, Жиры-17,
Углеводы-60

Ужин

250 Запеканка картофельная с мясом

Калорийность-542,
Белки-27, Жиры-31,
Углеводы-38

картофель продовольственный, очищенный, полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания , говядина, мясо от тазобедренной части, лук репчатый, желтый очищенный, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, соль пищевая

150 Салат из свеклы с сыром с соусом салатным

Калорийность-127,
Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-12

свекла столовая, заправка для овощных блюд, сыры полутвердые, российский, 50%

180/30 Сырники из творога

Калорийность-485,
Белки-31, Жиры-19,
Углеводы-46

творог, 7-9%, 180-250 гр, молоко сгущеное, мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное

50 Хлеб белый из пшеничной муки в нарезке

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

200 Чай с молоком

молоко питьевое. 3,0-4,0%, чай черный (ферментированный)

Итого за Ужин Калорийность-1 271,
Белки-66, Жиры-58,
Углеводы-122

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-4 303,
Белки-206, Жиры-195,
Углеводы-403