

Основная КФО 4 (Студенты)

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

Завтрак

250 **Каша манная молочная жидкая**

Калорийность-393,
Белки-12, Жиры-15,
Углеводы-51

молоко питьевое. 3,0-4,0%, крупа манная, 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

10 **Масло сливочное . 82-82,5%, 10гр**

Калорийность-75,
Жиры-8

50 **Сыры полутвёрдые**

50 **Хлеб белый из пшеничной муки в нарезке**

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

50 **Сухофрукты/орехи**

Калорийность-184,
Белки-1, Жиры-7,
Углеводы-27

чернослив суш., смесь ореховая

200 **Чай с молоком**

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

Итого за Завтрак Калорийность-769,
Белки-16, Жиры-31,
Углеводы-104

Обед

300 **Солянка домашняя**

Калорийность-377,
Белки-20, Жиры-16,
Углеводы-39

картофель продовольственный, очищенный, полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания , говядина, мясо от тазобедренной части, лук репчатый, желтый, очищенный, огурцы соленые, сметана 15,0-17,0%, томатная паста, колбаса (колбаска) варено-копченая мясная, сервелат, изделия колбасные вареные, в том числе фаршированные мясные, сосиски сливочные, маслины б/к консервированные, масло подсолнечное рафинированное

100 **Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью**

Калорийность-122,
Белки-7, Жиры-5,
Углеводы-10

капуста китайская, томаты (помидоры), сыры полутвердые, российский, хлеб белый из пшеничной муки в нарезке, петрушка свежая

150 Рыба припущенная форель

Калорийность-389,
Белки-45, Жиры-22,
Углеводы-3

рыба лососевая мороженая, форель, лук репчатый, желтый очищенный, морковь столовая, соль пищевая

250 Пюре картофельное

Калорийность-202,
Белки-10, Жиры-8,
Углеводы-23

картофель продовольственный, очищенный, молоко питьевое. 3,0-4,0%, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, соль пищевая

50 Соус белый основной

Калорийность-123,
Белки-9, Жиры-9,
Углеводы-2

масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, мука пшеничная, лук репчатый, желтый очищенный, соль пищевая

150 Салат витаминный

Калорийность-137,
Белки-2, Жиры-7,
Углеводы-17

капуста белокочанная, морковь столовая, яблоки свежие, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, масло подсолнечное рафинированное, 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 Напиток апельсиновый или лимонный

Калорийность-73,
Углеводы-19

сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, 0,7-1,0 кг, апельсины

Итого за Обед Калорийность-1 647,
Белки-99, Жиры-68,
Углеводы-164

Полдник

100 Булочка сдобная

Калорийность-318,
Белки-8, Жиры-9,
Углеводы-53

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

200 Сок фруктовый

Калорийность-46,
Белки-1, Углеводы-10

240 Фрукт (яблоко)

Калорийность-88,
Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-20

Итого за Полдник Калорийность-452,
Белки-10, Жиры-10,
Углеводы-83

Ужин

150 Фрикадельки мясные

Калорийность-318,
Белки-28, Жиры-23,
Углеводы-1

полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания, говядина, мясо от тазобедренной части, лук репчатый, желтый очищенный, яйца куриные в скорлупе свежие, соль пищевая

230 Каша рисовая рассыпчатая

рис пропаренный, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр

Калорийность-299,
Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-56

150 Полуфабрикат замороженный (блинчики с ягодами, фруктовыми, ягодными и фруктово-ягодными начинками, с повидлом, джемом (наполнителями) в ассортименте)

Калорийность-226,
Белки-5, Жиры-8,
Углеводы-33

50 Хлеб белый из пшеничной муки в нарезке

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

200 Чай с лимоном (с сахаром)

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

Калорийность-42,
Углеводы-10

Итого за Ужин Калорийность-1 002,
Белки-42, Жиры-37,
Углеводы-126

2 Ужин

100 Напиток кисломолочный, 1-2%

Калорийность-83,
Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-12

Итого за 2 Ужин Калорийность-83,
Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-12

Итого за день Калорийность-3 953,
Белки-170, Жиры-149, Углеводы-489