

Основная КФО 4 (Школьники)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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

180/7 Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая

Калорийность-240,
Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-32

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

130 Продукт творожный 5,0-7,0%

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

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-737,
Белки-21, Жиры-29,
Углеводы-98

Обед

50 Хлеб белый из пшеничной муки в нарезке

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

250 Борщ сибирский на мясном бульоне

Калорийность-36, Белки-1,
Жиры-1, Углеводы-5

свекла столовая, капуста белокочанная, картофель продовольственный, очищенный, фасоль продовольственная, морковь столовая, лук репчатый, желтый очищенный, чеснок свежий, томатная паста, сметана 15,0-17,0%, 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

30 Сыры полутвёрдые

200	Голубцы с мясом и рисом	Калорийность-278, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-22
	<i>капуста белокочанная, полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания , говядина, мясо от тазобедренной части, лук репчатый, желтый очищенный, сметана 15,0-17,0%, масло сливочное 82-82,5%, 180-250гр, морковь столовая, томатная паста, рис не пропаренный, длиннозерный, соль пищевая</i>	
100	Салат из свежих помидор свежих с перцем сладким	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4
	<i>томаты (помидоры), перец свежий сладкий, лук свежий зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая</i>	
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>	
50	Печенье	Калорийность-225, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-138
100	Фрукт (мандарин)	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед		Калорийность-893, Белки-23, Жиры-36, Углеводы-224
Итого за день		Калорийность-1 630, Белки-44, Жиры-65, Углеводы-322