|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***22.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***оши 11 (11 до 15)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Завтрак*** | | |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-18 | |
| ***170*** | ***ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ\_*** | кКал-297, Бел-17, Жир-24, Угл-3 | |
| ***115*** | ***ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,115*** | кКал-54, Бел-6, Жир-2, Угл-4 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-672, Бел-31, Жир-38, Угл-50 | |
| ***Завтрак 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***МАНДАРИНЫ*** | кКал-86, Бел-2, Угл-19 | |
| **Итого за Завтрак 2-й** | | кКал-86, Бел-2, Угл-19 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***80*** | ***ТОМАТ СВЕЖИЙ\_*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 | |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***150*** | ***РИС ПРИПУЩЕННЫЙ\_*** | кКал-211, Бел-4, Жир-5, Угл-38 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***110*** | ***ПТИЦА ОТВАРНАЯ\_*** | кКал-234, Бел-30, Жир-13, Угл-1 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ГРУШ\_*** | кКал-113, Угл-28 | |
| ***300*** | ***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ\_*** | кКал-101, Бел-2, Жир-5, Угл-12 | |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-936, Бел-45, Жир-26, Угл-128 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***75*** | ***ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ\_*** | кКал-243, Бел-10, Жир-8, Угл-32 | |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-319, Бел-11, Жир-8, Угл-50 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***80*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***150*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ*** | кКал-144, Бел-3, Жир-4, Угл-26 | |
| ***50*** | ***ПРЯНИКИ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 | |
| ***100*** | ***СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ\_*** | кКал-266, Бел-11, Жир-24, Угл-2 | |
| ***200*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ\_*** | кКал-60, Угл-15 | |
| ***100*** | ***КАПУСТА ТУШЕНАЯ\_*** | кКал-65, Бел-2, Жир-3, Угл-8 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-942, Бел-28, Жир-39, Угл-117 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2*** | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 | |
| **Итого за Ужин 2-й** | | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 | |
| **Итого за день** | | кКал-3 071, Бел-123, Жир-117, Угл-373 | |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |