|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***21.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***ДЖЕМ\_*** | кКал-80, Угл-21 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-82, Угл-20 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***220*** | ***ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ 200*** | кКал-722, Бел-40, Жир-34, Угл-64 | |
| ***25*** | ***КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ\_*** | кКал-75, Бел-3, Жир-7 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-1 159, Бел-47, Жир-49, Угл-130 | |
| ***Завтрак 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***БАНАНЫ*** | кКал-192, Бел-1, Угл-8 | |
| **Итого за Завтрак 2-й** | | кКал-192, Бел-1, Угл-8 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***80*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-11, Бел-1, Угл-2 | |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ\_*** | кКал-242, Бел-14, Жир-7, Угл-34 | |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***250*** | ***КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ\_*** | кКал-233, Бел-6, Жир-8, Угл-39 | |
| ***110*** | ***МЯСО ТУШЕНОЕ\_*** | кКал-226, Бел-18, Жир-16, Угл-3 | |
| ***200*** | ***КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ*** | кКал-131, Угл-34 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-1 077, Бел-47, Жир-32, Угл-158 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***80*** | ***ВАФЛИ*** | кКал-283, Бел-2, Жир-3, Угл-62 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-359, Бел-3, Жир-3, Угл-80 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***80*** | ***ТОМАТ СВЕЖИЙ\_*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***50*** | ***ИРИС СЛИВОЧНЫЙ*** | кКал-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39 | |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 | |
| ***300*** | ***ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ\_*** | кКал-929, Бел-69, Жир-47, Угл-57 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-82, Угл-20 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-1 552, Бел-83, Жир-63, Угл-158 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***КЕФИР\_*** | кКал-118, Бел-6, Жир-6, Угл-8 | |
| **Итого за Ужин 2-й** | | кКал-118, Бел-6, Жир-6, Угл-8 | |
| **Итого за день** | | кКал-4 457, Бел-187, Жир-153, Угл-542 | |
|  |  |  |  |

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