|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***21.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***оши 7 (7 до 10)*** |
|  |  |  |  |
| **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 |
| ***220*** | ***ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ 200*** | кКал-722, Бел-40, Жир-34, Угл-64 |
| ***25*** | ***КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ\_*** | кКал-75, Бел-3, Жир-7 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| **Итого за Завтрак** | кКал-1 177, Бел-48, Жир-49, Угл-134 |
| ***Завтрак 2-й*** |  |
| ***200*** | ***БАНАНЫ*** | кКал-192, Бел-1, Угл-8 |
| **Итого за Завтрак 2-й** | кКал-192, Бел-1, Угл-8 |
| ***Обед*** |  |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ\_*** | кКал-242, Бел-14, Жир-7, Угл-34 |
| ***20*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-48, Бел-2, Угл-10 |
| ***80*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)*** | кКал-11, Бел-1, Угл-2 |
| ***200*** | ***КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ\_*** | кКал-186, Бел-5, Жир-6, Угл-31 |
| ***100*** | ***МЯСО ТУШЕНОЕ\_*** | кКал-205, Бел-16, Жир-14, Угл-3 |
| ***200*** | ***КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ*** | кКал-131, Угл-34 |
| **Итого за Обед** | кКал-968, Бел-43, Жир-28, Угл-141 |
| ***Полдник*** |  |
| ***200/1шт*** | ***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*** |  |
| ***80*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 |
| ***270*** | ***ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ\_*** | кКал-836, Бел-62, Жир-42, Угл-52 |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-82, Угл-20 |
| ***50*** | ***ИРИС СЛИВОЧНЫЙ*** | кКал-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39 |
| **Итого за Ужин 1-й** | кКал-1 405, Бел-74, Жир-58, Угл-143 |
| ***Ужин 2-й*** |  |
| ***210*** | ***КЕФИР 0,21*** | кКал-168, Бел-6, Жир-6, Угл-23 |
| **Итого за Ужин 2-й** | кКал-168, Бел-6, Жир-6, Угл-23 |
| **Итого за день** | кКал-4 269, Бел-175, Жир-144, Угл-529 |
|  |  |  |  |

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