|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***01.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***230*** | ***ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ\_*** | кКал-601, Бел-33, Жир-28, Угл-53 |
| ***70*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-167, Бел-5, Жир-1, Угл-34 |
| ***200*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ\_*** | кКал-60, Угл-15 |
| ***25*** | ***КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ\_*** | кКал-75, Бел-3, Жир-7 |
| **Итого за Завтрак** | кКал-1 058, Бел-41, Жир-44, Угл-123 |
| ***Завтрак 2-й*** |  |
| ***200*** | ***ЯБЛОКИ*** | кКал-90, Бел-1, Жир-1, Угл-20 |
| **Итого за Завтрак 2-й** | кКал-90, Бел-1, Жир-1, Угл-20 |
| ***Обед*** |  |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 |
| ***20*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-48, Бел-2, Угл-10 |
| ***200*** | ***КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ\_*** | кКал-210, Бел-4, Жир-6, Угл-39 |
| ***150*** | ***ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №371\_*** | кКал-341, Бел-33, Жир-20, Угл-6 |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 |
| ***200*** | ***КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ*** | кКал-131, Угл-34 |
| ***300*** | ***СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ\_*** | кКал-219, Бел-9, Жир-5, Угл-36 |
| **Итого за Обед** | кКал-1 102, Бел-53, Жир-32, Угл-154 |
| ***Полдник*** |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 |
| ***75*** | ***ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ"\_*** | кКал-310, Бел-10, Жир-13, Угл-37 |
| **Итого за Полдник** | кКал-386, Бел-11, Жир-13, Угл-55 |
| ***Ужин 1-й*** |  |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| ***40*** | ***ЯЙЦО ВАРЕНОЕ\_*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 |
| ***200*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ\_*** | кКал-60, Угл-15 |
| ***100*** | ***ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ\_*** | кКал-128, Бел-1, Жир-10, Угл-8 |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***50*** | ***ПЕЧЕНЬЕ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 |
| ***260*** | ***ПЛОВ говядина\_*** | кКал-880, Бел-46, Жир-41, Угл-80 |
| **Итого за Ужин 1-й** | кКал-1 468, Бел-61, Жир-64, Угл-156 |
| ***Ужин 2-й*** |  |
| ***200*** | ***ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2.5%\_*** | кКал-108, Бел-6, Жир-5, Угл-8 |
| **Итого за Ужин 2-й** | кКал-108, Бел-6, Жир-5, Угл-8 |
| **Итого за день** | кКал-4 212, Бел-173, Жир-159, Угл-516 |
|  |  |  |  |

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