|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***20.01.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***25*** | ***КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ\_*** | кКал-75, Бел-3, Жир-7 |
| ***30*** | ***МОЛОКО СГУЩЕНОЕ*** | кКал-99, Бел-2, Жир-3, Угл-17 |
| ***200*** | ***КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-239, Бел-8, Жир-7, Угл-36 |
| ***70*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-167, Бел-5, Жир-1, Угл-34 |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-18 |
| **Итого за Завтрак** | кКал-776, Бел-22, Жир-30, Угл-105 |
| ***Завтрак 2-й*** |  |
| ***200*** | ***МАНДАРИНЫ*** | кКал-86, Бел-2, Угл-19 |
| **Итого за Завтрак 2-й** | кКал-86, Бел-2, Угл-19 |
| ***Обед*** |  |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА\_*** | кКал-112, Угл-28 |
| ***50*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 |
| ***300*** | ***БОРЩ СИБИРСКИЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ\_*** | кКал-202, Бел-11, Жир-8, Угл-21 |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 |
| ***260*** | ***ПЛОВ говядина\_*** | кКал-880, Бел-46, Жир-41, Угл-80 |
| **Итого за Обед** | кКал-1 497, Бел-67, Жир-52, Угл-182 |
| ***Полдник*** |  |
| ***80*** | ***ЗЕФИР*** | кКал-283, Бел-2, Жир-3, Угл-62 |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 |
| ***125*** | ***ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125*** | кКал-59, Бел-6, Жир-2, Угл-4 |
| **Итого за Полдник** | кКал-418, Бел-9, Жир-5, Угл-84 |
| **Итого за день** | кКал-2 777, Бел-100, Жир-87, Угл-390 |
|  |  |  |  |

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