|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***30.01.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***220*** | ***КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"\_*** | кКал-217, Бел-6, Жир-8, Угл-30 | |
| ***200*** | ***КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\_*** | кКал-127, Бел-4, Жир-4, Угл-20 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***30*** | ***ВЕТЧИНА*** | кКал-125, Бел-5, Жир-12 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-669, Бел-19, Жир-32, Угл-75 | |
| ***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*** | | |  |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***120*** | ***РЫБА ЖАРЕНАЯ филе\_*** | кКал-156, Бел-22, Жир-6, Угл-3 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 | |
| ***300*** | ***БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ\_*** | кКал-131, Бел-5, Жир-5, Угл-17 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА\_*** | кКал-112, Угл-28 | |
| ***250*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\_*** | кКал-266, Бел-5, Жир-10, Угл-43 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-938, Бел-41, Жир-24, Угл-139 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***75*** | ***ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КУРАГОЙ\_*** | кКал-297, Бел-6, Жир-6, Угл-55 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-373, Бел-7, Жир-6, Угл-73 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-50, Угл-12 | |
| ***50*** | ***СОУС СМЕТАННЫЙ\_*** | кКал-59, Бел-2, Жир-3, Угл-5 | |
| ***150*** | ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ\_*** | кКал-269, Бел-9, Жир-6, Угл-43 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***50*** | ***ПРЯНИКИ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 | |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 | |
| ***100*** | ***РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ\_*** | кКал-186, Бел-14, Жир-9, Угл-12 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-963, Бел-36, Жир-26, Угл-137 | |
| ***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-3 149, Бел-110, Жир-95, Угл-453 | |
|  |  |  |  |

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