|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***10.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***200*** | ***КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\_*** | кКал-127, Бел-4, Жир-4, Угл-20 |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 |
| ***50*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 |
| ***100*** | ***ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ*** | кКал-89, Бел-9, Жир-5, Угл-4 |
| ***220*** | ***КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-263, Бел-9, Жир-8, Угл-40 |
| ***40*** | ***ЯЙЦО ВАРЕНОЕ\_*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 |
| **Итого за Завтрак** | кКал-790, Бел-33, Жир-30, Угл-98 |
| ***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 |
| ***50*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 |
| ***80*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (80)*** | кКал-11, Бел-1, Угл-2 |
| ***200*** | ***НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА\_*** | кКал-58, Угл-14 |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 |
| ***300*** | ***БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙк*** | кКал-180, Бел-9, Жир-10, Угл-15 |
| ***270*** | ***АЗУ\_*** | кКал-400, Бел-22, Жир-23, Угл-29 |
| **Итого за Обед** | кКал-958, Бел-42, Жир-36, Угл-115 |
| ***Полдник*** |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 |
| ***125*** | ***ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125*** | кКал-59, Бел-6, Жир-2, Угл-4 |
| ***100*** | ***ПЕЧЕНЬЕ*** | кКал-238, Бел-8, Жир-1, Угл-49 |
| **Итого за Полдник** | кКал-373, Бел-15, Жир-3, Угл-71 |
| **Итого за день** | кКал-2 211, Бел-91, Жир-70, Угл-304 |
|  |  |  |  |

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