|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***13.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-18 |
| ***125*** | ***ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125*** | кКал-59, Бел-6, Жир-2, Угл-4 |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 |
| ***220*** | ***КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25 |
| **Итого за Завтрак** | кКал-663, Бел-25, Жир-29, Угл-72 |
| ***Завтрак 2-й*** |  |
| ***200*** | ***ГРУШИ СВЕЖИЕ*** | кКал-84, Бел-1, Жир-1, Угл-19 |
| **Итого за Завтрак 2-й** | кКал-84, Бел-1, Жир-1, Угл-19 |
| ***Обед*** |  |
| ***80*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ КУРАГИ\_*** | кКал-124, Угл-31 |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ и мясом\_*** | кКал-156, Бел-6, Жир-4, Угл-26 |
| ***180*** | ***РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ филе (120\_60)*** | кКал-412, Бел-29, Жир-24, Угл-20 |
| ***250*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\_*** | кКал-243, Бел-5, Жир-8, Угл-44 |
| **Итого за Обед** | кКал-1 185, Бел-49, Жир-37, Угл-170 |
| ***Полдник*** |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 |
| ***75*** | ***КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ\_*** | кКал-317, Бел-5, Жир-10, Угл-50 |
| **Итого за Полдник** | кКал-393, Бел-6, Жир-10, Угл-68 |
| ***Ужин 1-й*** |  |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-82, Угл-20 |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***120*** | ***КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ\_*** | кКал-152, Бел-10, Жир-8, Угл-9 |
| ***50*** | ***КЕКС*** | кКал-143, Угл-35 |
| ***250*** | ***РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ\_*** | кКал-242, Бел-4, Жир-14, Угл-27 |
| **Итого за Ужин 1-й** | кКал-899, Бел-21, Жир-30, Угл-132 |
| ***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-3 340, Бел-108, Жир-113, Угл-470 |
|  |  |  |  |

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