|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***20.02.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***125*** | ***ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ\_*** | кКал-59, Бел-6, Жир-2, Угл-4 | |
| ***220*** | ***КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ\_*** | кКал-226, Бел-6, Жир-8, Угл-32 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-612, Бел-20, Жир-22, Угл-81 | |
| ***Завтрак 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***АПЕЛЬСИНЫ*** | кКал-80, Бел-2, Угл-16 | |
| **Итого за Завтрак 2-й** | | кКал-80, Бел-2, Угл-16 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| ***150*** | ***РИС ПРИПУЩЕННЫЙ\_*** | кКал-211, Бел-4, Жир-5, Угл-38 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК\_*** | кКал-114, Угл-28 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 | |
| ***300*** | ***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ\_*** | кКал-140, Бел-6, Жир-7, Угл-16 | |
| ***160*** | ***РЫБА филе, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ\_*** | кКал-218, Бел-18, Жир-13, Угл-7 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-956, Бел-37, Жир-28, Угл-137 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***75*** | ***ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ\_*** | кКал-243, Бел-10, Жир-8, Угл-32 | |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-319, Бел-11, Жир-8, Угл-50 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 | |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 | |
| ***110*** | ***БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ филе\_*** | кКал-327, Бел-20, Жир-19, Угл-19 | |
| ***250*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\_*** | кКал-243, Бел-5, Жир-8, Угл-44 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-82, Угл-20 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***75*** | ***КЕКС*** | кКал-214, Угл-53 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-1 222, Бел-37, Жир-41, Угл-177 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***КЕФИР\_*** | кКал-118, Бел-6, Жир-6, Угл-8 | |
| **Итого за Ужин 2-й** | | кКал-118, Бел-6, Жир-6, Угл-8 | |
| **Итого за день** | | кКал-3 307, Бел-113, Жир-105, Угл-469 | |
|  |  |  |  |

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