|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***21.02.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***оши 11 (11 до 15)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Завтрак*** | | |  |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***30*** | ***МОЛОКО СГУЩЕНОЕ*** | кКал-99, Бел-2, Жир-3, Угл-17 | |
| ***200*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ\_*** | кКал-60, Угл-15 | |
| ***230*** | ***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА\_*** | кКал-340, Бел-10, Жир-14, Угл-41 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-847, Бел-24, Жир-31, Угл-112 | |
| ***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 | |
| ***155*** | ***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (150)\_*** | кКал-221, Бел-6, Жир-5, Угл-38 | |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 | |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***300*** | ***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ\_*** | кКал-170, Бел-6, Жир-7, Угл-24 | |
| ***110*** | ***БЕФСТРОГАНОВ\_*** | кКал-240, Бел-17, Жир-16, Угл-6 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-976, Бел-38, Жир-31, Угл-134 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***75*** | ***ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ\_*** | кКал-277, Бел-6, Жир-8, Угл-41 | |
| ***200*** | ***КЕФИР\_*** | кКал-118, Бел-6, Жир-6, Угл-8 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-395, Бел-12, Жир-14, Угл-49 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-82, Угл-20 | |
| ***100*** | ***САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (100)*** | кКал-126, Бел-1, Жир-10, Угл-8 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***85*** | ***ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ\_*** | кКал-204, Бел-15, Жир-14, Угл-5 | |
| ***50*** | ***ИРИС СЛИВОЧНЫЙ*** | кКал-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39 | |
| ***250*** | ***КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ\_*** | кКал-262, Бел-5, Жир-8, Угл-49 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-1 123, Бел-29, Жир-42, Угл-160 | |
| ***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-3 547, Бел-110, Жир-125, Угл-484 | |
|  |  |  |  |

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