|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***22.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***180*** | ***МАКАРОНЫ С СЫРОМ\_*** | кКал-659, Бел-19, Жир-31, Угл-73 |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***30*** | ***КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ\_*** | кКал-90, Бел-4, Жир-8 |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-82, Угл-20 |
| **Итого за Завтрак** | кКал-1 031, Бел-27, Жир-47, Угл-118 |
| ***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*** |  |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***300*** | ***БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ\_*** | кКал-118, Бел-2, Жир-5, Угл-17 |
| ***80*** | ***БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ\_*** | кКал-280, Бел-20, Жир-22 |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК\_*** | кКал-114, Угл-28 |
| ***150*** | ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ\_*** | кКал-269, Бел-9, Жир-6, Угл-43 |
| **Итого за Обед** | кКал-1 050, Бел-39, Жир-36, Угл-136 |
| ***Полдник*** |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 |
| ***75*** | ***ЗЕФИР*** | кКал-266, Бел-2, Жир-2, Угл-58 |
| ***300*** | ***МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2*** | кКал-174, Бел-8, Жир-10, Угл-14 |
| **Итого за Полдник** | кКал-516, Бел-11, Жир-12, Угл-90 |
| **Итого за день** | кКал-2 681, Бел-78, Жир-96, Угл-363 |
|  |  |  |  |

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