|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***23.01.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***40*** | ***ЯЙЦО ВАРЕНОЕ\_*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 |
| ***220*** | ***КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ\_*** | кКал-226, Бел-6, Жир-8, Угл-32 |
| **Итого за Завтрак** | кКал-616, Бел-19, Жир-25, Угл-77 |
| ***Завтрак 2-й*** |  |
| ***200*** | ***АПЕЛЬСИНЫ*** | кКал-80, Бел-2, Угл-16 |
| **Итого за Завтрак 2-й** | кКал-80, Бел-2, Угл-16 |
| ***Обед*** |  |
| ***300*** | ***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ\_*** | кКал-140, Бел-6, Жир-7, Угл-16 |
| ***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 ГРУШ\_*** | кКал-113, Угл-28 |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 |
| ***160*** | ***РЫБА филе, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ\_*** | кКал-218, Бел-18, Жир-13, Угл-7 |
| **Итого за Обед** | кКал-955, Бел-37, Жир-28, Угл-137 |
| ***Полдник*** |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 |
| ***75*** | ***ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ\_*** | кКал-200, Бел-5, Жир-8, Угл-26 |
| **Итого за Полдник** | кКал-276, Бел-6, Жир-8, Угл-44 |
| ***Ужин 1-й*** |  |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-50, Угл-12 |
| ***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 |
| ***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-266, Бел-5, Жир-10, Угл-43 |
| ***50*** | ***СУХАРИ СДОБНЫЕ пшеничные*** | кКал-169, Бел-6, Жир-1, Угл-34 |
| **Итого за Ужин 1-й** | кКал-1 168, Бел-43, Жир-44, Угл-149 |
| ***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-3 213, Бел-113, Жир-111, Угл-431 |
|  |  |  |  |

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