|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***25.01.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***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-50, Угл-12 |
| **Итого за Завтрак** | кКал-999, Бел-27, Жир-47, Угл-110 |
| ***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 говядина\_*** | кКал-131, Бел-5, Жир-5, Угл-17 |
| ***80*** | ***БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ\_*** | кКал-280, Бел-20, Жир-22 |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ АПЕЛЬСИНОВ\_*** | кКал-116, Угл-28 |
| ***150*** | ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ\_*** | кКал-269, Бел-9, Жир-6, Угл-43 |
| **Итого за Обед** | кКал-1 065, Бел-42, Жир-36, Угл-136 |
| ***Полдник*** |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 |
| ***75*** | ***ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ДЖЕМОМ\_*** | кКал-460, Бел-7, Жир-18, Угл-68 |
| **Итого за Полдник** | кКал-536, Бел-8, Жир-18, Угл-86 |
| ***Ужин 1-й*** |  |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| ***50*** | ***КЕКС*** | кКал-143, Угл-35 |
| ***120*** | ***ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ филе\_*** | кКал-361, Бел-27, Жир-21, Угл-15 |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***40*** | ***ЯЙЦО ВАРЕНОЕ\_*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-50, Угл-12 |
| ***255*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ\_*** | кКал-253, Бел-5, Жир-10, Угл-41 |
| **Итого за Ужин 1-й** | кКал-1 154, Бел-45, Жир-44, Угл-144 |
| ***Ужин 2-й*** |  |
| ***210*** | ***КЕФИР 0,21*** | кКал-168, Бел-6, Жир-6, Угл-23 |
| **Итого за Ужин 2-й** | кКал-168, Бел-6, Жир-6, Угл-23 |
| **Итого за день** | кКал-4 006, Бел-129, Жир-152, Угл-518 |
|  |  |  |  |

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