|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***26.01.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***200*** | ***КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\_*** | кКал-127, Бел-4, Жир-4, Угл-20 | |
| ***100*** | ***ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ*** | кКал-89, Бел-9, Жир-5, Угл-4 | |
| ***220*** | ***КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-263, Бел-9, Жир-8, Угл-40 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-751, Бел-29, Жир-25, Угл-103 | |
| ***Завтрак 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***АПЕЛЬСИНЫ*** | кКал-80, Бел-2, Угл-16 | |
| **Итого за Завтрак 2-й** | | кКал-80, Бел-2, Угл-16 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 | |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ\_*** | кКал-179, Бел-7, Жир-4, Угл-33 | |
| ***100*** | ***ПТИЦА ОТВАРНАЯ\_*** | кКал-241, Бел-30, Жир-13, Угл-2 | |
| ***250*** | ***РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ\_*** | кКал-242, Бел-4, Жир-14, Угл-27 | |
| ***200*** | ***НАПИТОК ЛИМОННЫЙ\_*** | кКал-101, Угл-24 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-1 009, Бел-50, Жир-32, Угл-134 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***100*** | ***СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ\_*** | кКал-311, Бел-11, Жир-16, Угл-29 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-387, Бел-12, Жир-16, Угл-47 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***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*** | ***ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ (75/50/125)*** | кКал-177, Бел-12, Жир-12, Угл-6 | |
| ***250*** | ***КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ\_*** | кКал-262, Бел-5, Жир-8, Угл-49 | |
| ***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 | |
| ***50*** | ***СУХАРИ СДОБНЫЕ пшеничные*** | кКал-169, Бел-6, Жир-1, Угл-34 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-1 014, Бел-35, Жир-35, Угл-142 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***БИОЙОГУРТ\_*** |  | |
| **Итого за Ужин 2-й** | |  | |
| **Итого за день** | | кКал-3 241, Бел-128, Жир-108, Угл-442 | |
|  |  |  |  |

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