|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***27.01.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***оши 7 (7 до 10)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **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 | |
| ***100*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-238, Бел-8, Жир-1, Угл-49 | |
| ***200*** | ***КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\_*** | кКал-127, Бел-4, Жир-4, Угл-20 | |
| ***40*** | ***ЯЙЦО ВАРЕНОЕ\_*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 | |
| ***220*** | ***КАША ЯНТАРНАЯ\_*** | кКал-312, Бел-8, Жир-13, Угл-41 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-891, Бел-30, Жир-37, 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*** | | |  |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 | |
| ***50*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 | |
| ***80*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 | |
| ***300*** | ***ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С говядиной\_*** | кКал-112, Бел-5, Жир-6, Угл-10 | |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА\_*** | кКал-112, Угл-28 | |
| ***260*** | ***ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ\_*** | кКал-183, Бел-3, Жир-8, Угл-29 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-714, Бел-18, Жир-17, Угл-121 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***50*** | ***КОНФЕТЫ*** | кКал-133, Угл-34 | |
| ***200*** | ***МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2*** | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-325, Бел-7, Жир-6, Угл-61 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 014, Бел-56, Жир-61, Угл-311 | |
|  |  |  |  |

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