|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***31.01.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 | |
| ***170*** | ***ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙк*** | кКал-406, Бел-18, Жир-36, Угл-3 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***30*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-4, Угл-1 | |
| ***200*** | ***КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\_*** | кКал-127, Бел-4, Жир-4, Угл-20 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-885, Бел-34, Жир-54, Угл-63 | |
| ***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 | |
| ***155*** | ***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (150)\_*** | кКал-221, Бел-6, Жир-5, Угл-38 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ\_*** | кКал-114, Угл-28 | |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ\_*** | кКал-204, Бел-18, Жир-4, Угл-28 | |
| ***110*** | ***ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (80)*** | кКал-300, Бел-21, Жир-21, Угл-9 | |
| ***100*** | ***САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ\_*** | кКал-221, Бел-5, Жир-19, Угл-7 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-1 294, Бел-58, Жир-50, Угл-156 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***75*** | ***ВАФЛИ*** | кКал-266, Бел-2, Жир-2, Угл-58 | |
| ***200*** | ***РЯЖЕНКА*** | кКал-164, Бел-6, Жир-6, Угл-8 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-430, Бел-8, Жир-8, Угл-66 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-82, Угл-20 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***100*** | ***СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ\_*** | кКал-106, Бел-1, Жир-10, Угл-4 | |
| ***280*** | ***ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ\_*** | кКал-373, Бел-20, Жир-14, Угл-48 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***50*** | ***КЕКС*** | кКал-143, Угл-35 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-976, Бел-28, Жир-32, Угл-146 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| **Итого за Ужин 2-й** | | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| **Итого за день** | | кКал-3 741, Бел-131, Жир-144, Угл-465 | |
|  |  |  |  |

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