|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***31.01.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***оши 7 (7 до 10)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***70*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-167, Бел-5, Жир-1, Угл-34 |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 |
| ***170*** | ***ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙк*** | кКал-406, Бел-18, Жир-36, Угл-3 |
| ***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-855, Бел-32, Жир-55, Угл-58 |
| ***Завтрак 2-й*** |  |
| ***200*** | ***АПЕЛЬСИНЫ*** | кКал-80, Бел-2, Угл-16 |
| ***200*** | ***МАНДАРИНЫ*** | кКал-86, Бел-2, Угл-19 |
| **Итого за Завтрак 2-й** | кКал-166, Бел-4, Угл-35 |
| ***Обед*** |  |
| ***20*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-48, Бел-2, Угл-10 |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 |
| ***150*** | ***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (150)\_*** | кКал-214, Бел-5, Жир-5, Угл-37 |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ\_*** | кКал-114, Угл-28 |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ\_*** | кКал-204, Бел-18, Жир-4, Угл-28 |
| ***90*** | ***ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (80)*** | кКал-246, Бел-17, Жир-17, Угл-7 |
| ***100*** | ***САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ\_*** | кКал-221, Бел-5, Жир-19, Угл-7 |
| **Итого за Обед** | кКал-1 192, Бел-52, Жир-46, Угл-144 |
| ***Полдник*** |  |
| ***70*** | ***ВАФЛИ*** | кКал-248, Бел-2, Жир-2, Угл-54 |
| ***200*** | ***РЯЖЕНКА*** | кКал-164, Бел-6, Жир-6, Угл-8 |
| **Итого за Полдник** | кКал-412, Бел-8, Жир-8, Угл-62 |
| ***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 |
| ***260*** | ***ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ\_*** | кКал-346, Бел-18, Жир-13, Угл-44 |
| ***50*** | ***КЕКС*** | кКал-143, Угл-35 |
| **Итого за Ужин 1-й** | кКал-895, Бел-24, Жир-31, Угл-132 |
| ***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-3 596, Бел-121, Жир-140, Угл-449 |
|  |  |  |  |

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