|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***06.02.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-18 | |
| ***220*** | ***КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-284, Бел-8, Жир-11, Угл-38 | |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-681, Бел-21, Жир-29, Угл-81 | |
| ***Завтрак 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***ЯБЛОКИ*** | кКал-90, Бел-1, Жир-1, Угл-20 | |
| **Итого за Завтрак 2-й** | | кКал-90, Бел-1, Жир-1, Угл-20 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 | |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***220*** | ***РЫБА (тушка), ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100\_50)*** | кКал-458, Бел-39, Жир-27, Угл-14 | |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ кура\_*** | кКал-212, Бел-12, Жир-8, Угл-25 | |
| ***250*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\_*** | кКал-244, Бел-5, Жир-8, Угл-44 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-1 232, Бел-65, Жир-44, Угл-149 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***75*** | ***ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ\_*** | кКал-256, Бел-6, Жир-6, Угл-42 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА\_*** | кКал-112, Угл-28 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-368, Бел-6, Жир-6, Угл-70 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| ***155*** | ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ \_*** | кКал-271, Бел-8, Жир-7, Угл-42 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-82, Угл-20 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***110*** | ***ГУЛЯШ говядина\_*** | кКал-439, Бел-25, Жир-36, Угл-4 | |
| ***50*** | ***ПРЯНИКИ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-1 195, Бел-45, Жир-51, Угл-131 | |
| ***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-3 734, Бел-144, Жир-137, Угл-474 | |
|  |  |  |  |

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