|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***07.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***50*** | ***САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ\_*** | кКал-96, Бел-6, Жир-8, Угл-1 |
| ***170*** | ***ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙк*** | кКал-406, Бел-18, Жир-36, Угл-3 |
| ***200*** | ***КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\_*** | кКал-127, Бел-4, Жир-4, Угл-20 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| **Итого за Завтрак** | кКал-847, Бел-33, Жир-56, Угл-53 |
| ***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 |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 |
| ***300*** | ***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ\_*** | кКал-101, Бел-2, Жир-5, Угл-12 |
| ***80*** | ***КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ\_*** | кКал-162, Бел-11, Жир-7, Угл-12 |
| ***150*** | ***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ\_*** | кКал-207, Бел-5, Жир-5, Угл-35 |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ\_*** | кКал-113, Угл-28 |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| **Итого за Обед** | кКал-838, Бел-26, Жир-20, Угл-131 |
| ***Полдник*** |  |
| ***150*** | ***БЛИНЫ\_*** | кКал-365, Бел-12, Жир-10, Угл-55 |
| ***30*** | ***МОЛОКО СГУЩЕНОЕ*** | кКал-99, Бел-2, Жир-3, Угл-17 |
| ***200*** | ***РЯЖЕНКА*** | кКал-164, Бел-6, Жир-6, Угл-8 |
| **Итого за Полдник** | кКал-628, Бел-20, Жир-19, Угл-80 |
| ***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 |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 |
| ***150*** | ***ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №371\_*** | кКал-341, Бел-33, Жир-20, Угл-6 |
| ***200*** | ***КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ\_*** | кКал-241, Бел-4, Жир-10, Угл-38 |
| ***50*** | ***КЕКС*** | кКал-143, Угл-35 |
| **Итого за Ужин 1-й** | кКал-1 033, Бел-42, Жир-38, Угл-130 |
| ***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-3 506, Бел-123, Жир-134, Угл-431 |
|  |  |  |  |

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