|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***08.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***25*** | ***КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ\_*** | кКал-75, Бел-3, Жир-7 |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-18 |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***220*** | ***КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25 |
| **Итого за Завтрак** | кКал-694, Бел-20, Жир-29, Угл-85 |
| ***Завтрак 2-й*** |  |
| ***200*** | ***БАНАНЫ*** | кКал-192, Бел-1, Угл-8 |
| **Итого за Завтрак 2-й** | кКал-192, Бел-1, Угл-8 |
| ***Обед*** |  |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 |
| ***300*** | ***СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ\_*** | кКал-219, Бел-9, Жир-5, Угл-36 |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК\_*** | кКал-114, Угл-28 |
| ***120*** | ***БИТОЧКИ РЫБНЫЕ\_*** | кКал-244, Бел-16, Жир-11, Угл-20 |
| ***150*** | ***РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ\_*** | кКал-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37 |
| **Итого за Обед** | кКал-1 028, Бел-37, Жир-22, Угл-169 |
| ***Полдник*** |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 |
| ***75*** | ***БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ\_*** | кКал-259, Бел-10, Жир-6, Угл-40 |
| **Итого за Полдник** | кКал-335, Бел-11, Жир-6, Угл-58 |
| ***Ужин 1-й*** |  |
| ***50*** | ***СУХАРИ СДОБНЫЕ пшеничные*** | кКал-169, Бел-6, Жир-1, Угл-34 |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-82, Угл-20 |
| ***110*** | ***БЕФСТРОГАНОВ\_*** | кКал-240, Бел-17, Жир-16, Угл-6 |
| ***100*** | ***СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ\_*** | кКал-106, Бел-1, Жир-10, Угл-4 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| ***250*** | ***КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ\_*** | кКал-262, Бел-5, Жир-8, Угл-49 |
| **Итого за Ужин 1-й** | кКал-1 131, Бел-36, Жир-43, Угл-152 |
| ***Ужин 2-й*** |  |
| ***200*** | ***РЯЖЕНКА*** | кКал-164, Бел-6, Жир-6, Угл-8 |
| ***200*** | ***БИОЙОГУРТ\_*** |  |
| **Итого за Ужин 2-й** | кКал-164, Бел-6, Жир-6, Угл-8 |
| **Итого за день** | кКал-3 544, Бел-111, Жир-106, Угл-480 |
|  |  |  |  |

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