|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***09.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| ***21*** | ***КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ\_*** | кКал-63, Бел-3, Жир-6 |
| ***200*** | ***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА\_*** | кКал-295, Бел-9, Жир-12, Угл-36 |
| ***200*** | ***КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\_*** | кКал-127, Бел-4, Жир-4, Угл-20 |
| ***30*** | ***МОЛОКО СГУЩЕНОЕ*** | кКал-99, Бел-2, Жир-3, Угл-17 |
| **Итого за Завтрак** | кКал-802, Бел-23, Жир-33, Угл-102 |
| ***Завтрак 2-й*** |  |
| ***200*** | ***АПЕЛЬСИНЫ*** | кКал-80, Бел-2, Угл-16 |
| **Итого за Завтрак 2-й** | кКал-80, Бел-2, Угл-16 |
| ***Обед*** |  |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 |
| ***20*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-48, Бел-2, Угл-10 |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА\_*** | кКал-120, Бел-1, Угл-29 |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ\_*** | кКал-178, Бел-7, Жир-6, Угл-26 |
| ***155*** | ***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (150)\_*** | кКал-221, Бел-6, Жир-5, Угл-38 |
| ***80*** | ***СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ\_*** | кКал-152, Бел-19, Жир-8, Угл-3 |
| **Итого за Обед** | кКал-876, Бел-41, Жир-20, Угл-135 |
| ***Полдник*** |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 |
| ***75*** | ***ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ\_*** | кКал-286, Бел-6, Жир-6, Угл-52 |
| **Итого за Полдник** | кКал-362, Бел-7, Жир-6, Угл-70 |
| ***Ужин 1-й*** |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***50*** | ***ПРЯНИКИ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-82, Угл-20 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| ***205*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (205)\_*** | кКал-191, Бел-4, Жир-6, Угл-35 |
| ***80*** | ***КНЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ\_*** | кКал-224, Бел-19, Жир-14, Угл-6 |
| ***100*** | ***САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ\_*** | кКал-88, Бел-2, Жир-5, Угл-8 |
| **Итого за Ужин 1-й** | кКал-922, Бел-34, Жир-33, Угл-122 |
| ***Ужин 2-й*** |  |
| ***210*** | ***КЕФИР\_*** | кКал-124, Бел-6, Жир-7, Угл-9 |
| **Итого за Ужин 2-й** | кКал-124, Бел-6, Жир-7, Угл-9 |
| **Итого за день** | кКал-3 166, Бел-113, Жир-99, Угл-454 |
|  |  |  |  |

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