|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***02.10.2024*** |
|  |  |  |  |
|  ***(12 лет и старше)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ\_*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-113, Бел-4, Жир-4, Угл-16 |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 |
| ***220*** | ***КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25 |
|  | **Итого за Завтрак** | кКал-687, Бел-22, Жир-28, Угл-83 |
| ***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 |
| ***50*** | ***ПРЯНИКИ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 |
|  | **Итого за Полдник** | кКал-195, Бел-5, Угл-42 |
| ***Ужин 1-й*** |  |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***207*** | ***ЧАЙ С ЛИМОНОМ*** | кКал-34, Угл-8 |
| ***110*** | ***БЕФСТРОГАНОВ\_*** | кКал-240, Бел-17, Жир-16, Угл-6 |
| ***100*** | ***СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ\_*** | кКал-106, Бел-1, Жир-10, Угл-4 |
| ***250*** | ***КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ\_*** | кКал-262, Бел-5, Жир-8, Угл-49 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ\_*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
|  | **Итого за Ужин 1-й** | кКал-914, Бел-30, Жир-42, Угл-106 |
| ***Ужин 2-й*** |  |
| ***210*** | ***КЕФИР\_*** | кКал-124, Бел-6, Жир-7, Угл-9 |
| ***40*** | ***ИРИС СЛИВОЧНЫЙ*** | кКал-142, Бел-1, Жир-1, Угл-31 |
|  | **Итого за Ужин 2-й** | кКал-266, Бел-7, Жир-8, Угл-40 |
|  | **Итого за день** | кКал-3 282, Бел-102, Жир-100, Угл-448 |
|  |  |  |  |

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