|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***16.10.2024*** | |
|  |  |  |  |
| ***(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 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ\_*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***30*** | ***КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ\_*** | кКал-90, Бел-4, Жир-8 | |
| ***180*** | ***МАКАРОНЫ С СЫРОМ\_*** | кКал-659, Бел-19, Жир-31, Угл-73 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С ЛИМОНОМ*** | кКал-34, Угл-8 | |
|  | **Итого за Завтрак** | кКал-983, Бел-27, Жир-47, Угл-106 | |
| ***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*** | | |  |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 | |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ\_*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***300*** | ***БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ\_*** | кКал-118, Бел-2, Жир-5, Угл-17 | |
| ***80*** | ***БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ\_*** | кКал-280, Бел-20, Жир-22 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ АПЕЛЬСИНОВ\_*** | кКал-116, Угл-28 | |
| ***150*** | ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ\_*** | кКал-269, Бел-9, Жир-6, Угл-43 | |
|  | **Итого за Обед** | кКал-1 052, Бел-39, Жир-36, Угл-136 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***60*** | ***ЗЕФИР*** | кКал-212, Бел-2, Жир-2, Угл-46 | |
|  | **Итого за Полдник** | кКал-288, Бел-3, Жир-2, Угл-64 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***60*** | ***ПОМИДДОР В НАРЕЗКЕ*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ\_*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| ***120*** | ***ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ филе\_*** | кКал-361, Бел-27, Жир-21, Угл-15 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***40*** | ***ЯЙЦО ВАРЕНОЕ\_*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С ЛИМОНОМ*** | кКал-34, Угл-8 | |
| ***255*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ\_*** | кКал-431, Бел-9, Жир-17, Угл-69 | |
|  | **Итого за Ужин 1-й** | кКал-1 173, Бел-49, Жир-51, Угл-133 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***210*** | ***КЕФИР 0,21*** | кКал-168, Бел-6, Жир-6, Угл-23 | |
| ***200*** | ***МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ*** | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 | |
| ***60*** | ***КЕКС*** | кКал-171, Угл-42 | |
|  | **Итого за Ужин 2-й** | кКал-455, Бел-12, Жир-12, Угл-74 | |
|  | **Итого за день** | кКал-4 035, Бел-131, Жир-149, Угл-532 | |
|  |  |  |  |

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