|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***18.10.2024*** |
|  |  |  |  |
|  ***(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 |
| ***40*** | ***ЯЙЦО ВАРЕНОЕ\_*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 |
| ***200*** | ***КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\_*** | кКал-127, Бел-4, Жир-4, Угл-20 |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 |
| ***50*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ\_*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 |
| ***220*** | ***КАША ЯНТАРНАЯ\_*** | кКал-312, Бел-8, Жир-13, Угл-41 |
|  | **Итого за Завтрак** | кКал-826, Бел-28, Жир-36, Угл-95 |
| ***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*** | ***ПОМИДДОР В НАРЕЗКЕ*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 |
| ***300*** | ***ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ\_*** | кКал-112, Бел-5, Жир-6, Угл-10 |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА\_*** | кКал-120, Бел-1, Угл-29 |
| ***60*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-109, Бел-4, Жир-1, Угл-21 |
| ***300*** | ***ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ\_*** | кКал-622, Бел-30, Жир-43, Угл-34 |
| ***50*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ\_*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 |
|  | **Итого за Обед** | кКал-1 125, Бел-45, Жир-52, Угл-121 |
| ***Полдник*** |  |
| ***50*** | ***КОНФЕТЫ*** | кКал-133, Угл-34 |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 |
| ***125*** | ***ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125*** | кКал-59, Бел-6, Жир-2, Угл-4 |
|  | **Итого за Полдник** | кКал-268, Бел-7, Жир-2, Угл-56 |
| ***Ужин 1-й*** |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***100*** | ***СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ\_*** | кКал-106, Бел-1, Жир-10, Угл-4 |
| ***100*** | ***ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ\_*** | кКал-240, Бел-17, Жир-17, Угл-6 |
| ***250*** | ***КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ\_*** | кКал-262, Бел-5, Жир-8, Угл-49 |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМл*** | кКал-63, Угл-16 |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ\_*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
|  | **Итого за Ужин 1-й** | кКал-943, Бел-30, Жир-43, Угл-114 |
| ***Ужин 2-й*** |  |
| ***50*** | ***ПРЯНИКИ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 |
| ***200*** | ***МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ*** | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 |
|  | **Итого за Ужин 2-й** | кКал-235, Бел-10, Жир-6, Угл-33 |
|  | **Итого за день** | кКал-3 481, Бел-121, Жир-140, Угл-438 |
|  |  |  |  |

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