|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***24.10.2024*** |
|  |  |  |  |
|  ***(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 |
| ***125*** | ***ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125*** | кКал-59, Бел-6, Жир-2, Угл-4 |
| ***220*** | ***КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25 |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-113, Бел-4, Жир-4, Угл-16 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ\_*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 |
|  | **Итого за Завтрак** | кКал-651, Бел-23, Жир-23, Угл-84 |
| ***Завтрак 2-й*** |  |
| ***200*** | ***БАНАНЫ*** | кКал-192, Бел-1, Угл-8 |
|  | **Итого за Завтрак 2-й** | кКал-192, Бел-1, Угл-8 |
| ***Обед*** |  |
| ***60*** | ***ПОМИДДОР В НАРЕЗКЕ*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 |
| ***300*** | ***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ*** | кКал-249, Бел-11, Жир-13, Угл-24 |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 |
| ***120*** | ***КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ*** | кКал-103, Бел-3, Жир-7, Угл-7 |
| ***150*** | ***РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МОРКОВЬЮл*** | кКал-222, Бел-4, Жир-5, Угл-38 |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 |
| ***20*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ\_*** | кКал-48, Бел-2, Угл-10 |
|  | **Итого за Обед** | кКал-900, Бел-28, Жир-28, Угл-130 |
| ***Полдник*** |  |
| ***50*** | ***ВАФЛИ*** | кКал-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39 |
| ***200*** | ***МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ*** | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 |
|  | **Итого за Полдник** | кКал-293, Бел-7, Жир-8, Угл-48 |
| ***Ужин 1-й*** |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 |
| ***250*** | ***ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ\_*** | кКал-179, Бел-6, Жир-6, Угл-27 |
| ***120*** | ***КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫк*** | кКал-327, Бел-28, Жир-21, Угл-7 |
| ***40*** | ***ПРЯНИКИ*** | кКал-95, Бел-3, Угл-19 |
| ***207*** | ***ЧАЙ С ЛИМОНОМ*** | кКал-34, Угл-8 |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ\_*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 |
|  | **Итого за Ужин 1-й** | кКал-915, Бел-44, Жир-35, Угл-102 |
| ***Ужин 2-й*** |  |
| ***200*** | ***БИОЙОГУРТ\_*** |  |
|  | **Итого за Ужин 2-й** |  |
|  | **Итого за день** | кКал-2 951, Бел-103, Жир-94, Угл-372 |
|  |  |  |  |

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