|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***19.09.2024*** | |
|  |  |  |  |
| ***ООШИ (с 12 лет)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Завтрак*** | | |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***30*** | ***ВЕТЧИНА*** | кКал-125, Бел-5, Жир-12 | |
| ***220*** | ***КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25 | |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-18 | |
| ***50*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-647, Бел-19, Жир-33, Угл-67 | |
| ***Завтрак 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***ЯБЛОКИ*** | кКал-90, Бел-1, Жир-1, Угл-20 | |
| **Итого за Завтрак 2-й** | | кКал-90, Бел-1, Жир-1, Угл-20 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 | |
| ***250*** | ***СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ\_*** | кКал-182, Бел-7, Жир-4, Угл-30 | |
| ***100*** | ***БИТОЧКИ РЫБНЫЕ\_*** | кКал-203, Бел-14, Жир-9, Угл-17 | |
| ***150*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\_*** | кКал-146, Бел-3, Жир-5, Угл-26 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК\_*** | кКал-114, Угл-28 | |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 | |
| ***20*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-48, Бел-2, Угл-10 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-846, Бел-31, Жир-19, Угл-140 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***75*** | ***КЕКС*** | кКал-214, Угл-53 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-290, Бел-1, Угл-71 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***60*** | ***ТОМАТ СВЕЖИЙ\_*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 | |
| ***100*** | ***БЕФСТРОГАНОВ\_*** | кКал-218, Бел-16, Жир-15, Угл-5 | |
| ***150*** | ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ\_*** | кКал-269, Бел-9, Жир-6, Угл-43 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-92, Угл-23 | |
| ***50*** | ***СУХАРИ СДОБНЫЕ пшеничные*** | кКал-169, Бел-6, Жир-1, Угл-34 | |
| ***50*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-954, Бел-36, Жир-30, Угл-131 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ*** | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 | |
| **Итого за Ужин 2-й** | | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 943, Бел-94, Жир-89, Угл-438 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***06.09.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***оши (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*** | ***ВЕТЧИНА*** | кКал-125, Бел-5, Жир-12 | |
| ***220*** | ***КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25 | |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-18 | |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-744, Бел-22, Жир-34, Угл-85 | |
| ***Завтрак 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***ЯБЛОКИ*** | кКал-90, Бел-1, Жир-1, Угл-20 | |
| **Итого за Завтрак 2-й** | | кКал-90, Бел-1, Жир-1, Угл-20 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 | |
| ***300*** | ***СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ\_*** | кКал-219, Бел-9, Жир-5, Угл-36 | |
| ***120*** | ***БИТОЧКИ РЫБНЫЕ\_*** | кКал-244, Бел-16, Жир-11, Угл-20 | |
| ***180*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\_*** | кКал-175, Бел-4, Жир-6, Угл-31 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК\_*** | кКал-114, Угл-28 | |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-994, Бел-37, Жир-23, Угл-163 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***75*** | ***КЕКС*** | кКал-214, Угл-53 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-290, Бел-1, Угл-71 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***60*** | ***ТОМАТ СВЕЖИЙ\_*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 | |
| ***110*** | ***БЕФСТРОГАНОВ\_*** | кКал-240, Бел-17, Жир-16, Угл-6 | |
| ***170*** | ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ\_*** | кКал-304, Бел-10, Жир-7, Угл-49 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-92, Угл-23 | |
| ***50*** | ***СУХАРИ СДОБНЫЕ пшеничные*** | кКал-169, Бел-6, Жир-1, Угл-34 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-1 089, Бел-41, Жир-32, Угл-153 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ*** | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 | |
| **Итого за Ужин 2-й** | | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 | |
| **Итого за день** | | кКал-3 323, Бел-108, Жир-96, Угл-501 | |
|  |  |  |  |

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