|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***13.09.2024*** | |
|  |  |  |  |
| ***ООШИ (с 12 лет)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Завтрак*** | | |  |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 | |
| ***200*** | ***КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\_*** | кКал-127, Бел-4, Жир-4, Угл-20 | |
| ***220*** | ***КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-213, Бел-6, Жир-8, Угл-29 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***70*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-167, Бел-5, Жир-1, Угл-34 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-658, Бел-20, Жир-27, Угл-83 | |
| ***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*** | | |  |
| ***100*** | ***СВЕКЛА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ\_*** | кКал-137, Бел-1, Жир-11, Угл-8 | |
| ***300*** | ***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ\_*** | кКал-252, Бел-10, Жир-10, Угл-33 | |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| ***80*** | ***КОТЛЕТА ПО ХЛЫНОВСКИ\_*** | кКал-188, Бел-14, Жир-11, Угл-8 | |
| ***50*** | ***СОУС МОЛОЧНЫЙ\_*** | кКал-79, Бел-1, Жир-6, Угл-5 | |
| ***150*** | ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ\_*** | кКал-269, Бел-9, Жир-6, Угл-43 | |
| ***20*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-48, Бел-2, Угл-10 | |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 | |
| ***200/1шт*** | ***НАПИТОК ЛИМОННЫЙ\_*** | кКал-101, Угл-24 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-1 246, Бел-42, Жир-47, Угл-158 | |
| ***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*** | | |  |
| ***150*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)\_*** | кКал-153, Бел-3, Жир-5, Угл-26 | |
| ***100*** | ***СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ\_*** | кКал-266, Бел-11, Жир-24, Угл-2 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-92, Угл-23 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| ***80*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 | |
| ***100*** | ***КАПУСТА ТУШЕНАЯ\_*** | кКал-65, Бел-2, Жир-3, Угл-8 | |
| ***50*** | ***СУХАРИ СДОБНЫЕ пшеничные*** | кКал-169, Бел-6, Жир-1, Угл-34 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-979, Бел-28, Жир-41, Угл-125 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***БИОЙОГУРТ\_*** |  | |
| **Итого за Ужин 2-й** | |  | |
| **Итого за день** | | кКал-3 263, Бел-92, Жир-116, Угл-457 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***14.09.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***оши (12 лет и старше)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Завтрак*** | | |  |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 | |
| ***200*** | ***КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\_*** | кКал-127, Бел-4, Жир-4, Угл-20 | |
| ***220*** | ***КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-213, Бел-6, Жир-8, Угл-29 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-616, Бел-19, Жир-26, Угл-74 | |
| ***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*** | | |  |
| ***100*** | ***СВЕКЛА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ\_*** | кКал-137, Бел-1, Жир-11, Угл-8 | |
| ***300*** | ***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ\_*** | кКал-252, Бел-10, Жир-10, Угл-33 | |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| ***80*** | ***КОТЛЕТА ПО ХЛЫНОВСКИ\_*** | кКал-188, Бел-14, Жир-11, Угл-8 | |
| ***50*** | ***СОУС МОЛОЧНЫЙ\_*** | кКал-79, Бел-1, Жир-6, Угл-5 | |
| ***150*** | ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ\_*** | кКал-269, Бел-9, Жир-6, Угл-43 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***200/1шт*** | ***НАПИТОК ЛИМОННЫЙ\_*** | кКал-101, Угл-24 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-1 287, Бел-43, Жир-47, Угл-167 | |
| ***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*** | | |  |
| ***150*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)\_*** | кКал-153, Бел-3, Жир-5, Угл-26 | |
| ***100*** | ***СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ\_*** | кКал-266, Бел-11, Жир-24, Угл-2 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-92, Угл-23 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| ***80*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 | |
| ***100*** | ***КАПУСТА ТУШЕНАЯ\_*** | кКал-65, Бел-2, Жир-3, Угл-8 | |
| ***50*** | ***СУХАРИ СДОБНЫЕ пшеничные*** | кКал-169, Бел-6, Жир-1, Угл-34 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-1 033, Бел-30, Жир-41, Угл-135 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***БИОЙОГУРТ\_*** |  | |
| **Итого за Ужин 2-й** | |  | |
| **Итого за день** | | кКал-3 316, Бел-94, Жир-115, Угл-467 | |
|  |  |  |  |

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