|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***23.09.2024*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***40*** | ***ЯЙЦО ВАРЕНОЕ\_*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 | |
| ***100*** | ***ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ*** | кКал-89, Бел-9, Жир-5, Угл-4 | |
| ***220*** | ***КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-263, Бел-9, Жир-8, Угл-40 | |
| ***200*** | ***КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\_*** | кКал-127, Бел-4, Жир-4, Угл-20 | |
| ***80*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-190, Бел-6, Жир-1, Угл-39 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-807, Бел-33, Жир-31, Угл-103 | |
| ***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*** | | |  |
| ***80*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-11, Бел-1, Угл-2 | |
| ***250*** | ***БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ\_*** | кКал-98, Бел-2, Жир-4, Угл-14 | |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| ***250*** | ***АЗУ\_*** | кКал-370, Бел-21, Жир-21, Угл-27 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ГРУШ\_*** | кКал-113, Угл-28 | |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 | |
| ***50*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-883, Бел-33, Жир-28, Угл-122 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***150*** | ***КЕКС*** | кКал-428, Угл-106 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-504, Бел-1, Угл-124 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 284, Бел-68, Жир-60, Угл-369 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***08.09.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***40*** | ***ЯЙЦО ВАРЕНОЕ\_*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 | |
| ***100*** | ***ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ*** | кКал-89, Бел-9, Жир-5, Угл-4 | |
| ***220*** | ***КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-263, Бел-9, Жир-8, Угл-40 | |
| ***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 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-790, Бел-33, Жир-30, Угл-98 | |
| ***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*** | | |  |
| ***80*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-11, Бел-1, Угл-2 | |
| ***250*** | ***БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ\_*** | кКал-98, Бел-2, Жир-4, Угл-14 | |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| ***280*** | ***АЗУ\_*** | кКал-414, Бел-23, Жир-24, Угл-30 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ГРУШ\_*** | кКал-113, Угл-28 | |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***50*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-945, Бел-36, Жир-31, Угл-129 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***150*** | ***КЕКС*** | кКал-428, Угл-106 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-504, Бел-1, Угл-124 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 329, Бел-71, Жир-62, Угл-371 | |
|  |  |  |  |

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