|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***10.09.2024*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 | |
| ***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-121, Бел-4, Жир-4, Угл-18 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-681, Бел-26, Жир-29, Угл-76 | |
| ***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*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 | |
| ***200*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ\_*** | кКал-119, Бел-5, Жир-2, Угл-22 | |
| ***120*** | ***РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ филе*** | кКал-275, Бел-19, Жир-16, Угл-13 | |
| ***150*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\_*** | кКал-146, Бел-3, Жир-5, Угл-26 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ КУРАГИ\_*** | кКал-124, Угл-31 | |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 | |
| ***20*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-48, Бел-2, Угл-10 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-873, Бел-35, Жир-24, Угл-132 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***75*** | ***КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ\_*** | кКал-317, Бел-5, Жир-10, Угл-50 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-393, Бел-6, Жир-10, Угл-68 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 | |
| ***100*** | ***КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ\_*** | кКал-127, Бел-8, Жир-7, Угл-8 | |
| ***150*** | ***ОВОЩНОЕ РАГУ с капустой б/к\_*** | кКал-98, Бел-2, Жир-4, Угл-14 | |
| ***200*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-89, Угл-22 | |
| ***50*** | ***СУХАРИ СДОБНЫЕ пшеничные*** | кКал-169, Бел-6, Жир-1, Угл-34 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-709, Бел-21, Жир-20, Угл-109 | |
| ***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-2 856, Бел-95, Жир-90, Угл-413 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***11.09.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 | |
| ***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-121, Бел-4, Жир-4, Угл-18 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-663, Бел-25, Жир-29, Угл-72 | |
| ***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*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 | |
| ***250*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ\_*** | кКал-149, Бел-6, Жир-3, Угл-27 | |
| ***150*** | ***РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ филе*** | кКал-343, Бел-24, Жир-20, Угл-16 | |
| ***180*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\_*** | кКал-175, Бел-4, Жир-6, Угл-31 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ КУРАГИ\_*** | кКал-124, Угл-31 | |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-1 041, Бел-43, Жир-30, Угл-154 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***75*** | ***КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ\_*** | кКал-317, Бел-5, Жир-10, Угл-50 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-393, Бел-6, Жир-10, Угл-68 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 | |
| ***110*** | ***КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ\_*** | кКал-140, Бел-9, Жир-8, Угл-8 | |
| ***180*** | ***ОВОЩНОЕ РАГУ с капустой б/к\_*** | кКал-117, Бел-3, Жир-5, Угл-16 | |
| ***200*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-89, Угл-22 | |
| ***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-795, Бел-25, Жир-22, Угл-121 | |
| ***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-3 092, Бел-106, Жир-98, Угл-443 | |
|  |  |  |  |

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