|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***06.09.2024*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***200*** | ***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА\_*** | кКал-295, Бел-9, Жир-12, Угл-36 | |
| ***30*** | ***МОЛОКО СГУЩЕНОЕ*** | кКал-99, Бел-2, Жир-3, Угл-17 | |
| ***200*** | ***КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\_*** | кКал-127, Бел-4, Жир-4, Угл-20 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-815, Бел-25, Жир-33, Угл-102 | |
| ***Завтрак 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***АПЕЛЬСИНЫ*** | кКал-80, Бел-2, Угл-16 | |
| **Итого за Завтрак 2-й** | | кКал-80, Бел-2, Угл-16 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 | |
| ***250*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ\_*** | кКал-149, Бел-6, Жир-3, Угл-27 | |
| ***90*** | ***СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ\_*** | кКал-171, Бел-21, Жир-9, Угл-3 | |
| ***150*** | ***КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ\_*** | кКал-157, Бел-3, Жир-5, Угл-30 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА\_*** | кКал-120, Бел-1, Угл-29 | |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 | |
| ***20*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-48, Бел-2, Угл-10 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-802, Бел-39, Жир-18, Угл-128 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***75*** | ***КЕКС*** | кКал-214, Угл-53 | |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-290, Бел-1, Угл-71 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***100*** | ***САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ\_*** | кКал-88, Бел-2, Жир-5, Угл-8 | |
| ***90*** | ***КНЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ\_*** | кКал-252, Бел-21, Жир-16, Угл-6 | |
| ***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 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-1 088, Бел-43, Жир-36, Угл-143 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***БИОЙОГУРТ\_*** |  | |
| **Итого за Ужин 2-й** | |  | |
| **Итого за день** | | кКал-3 075, Бел-110, Жир-87, Угл-460 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***07.09.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***200*** | ***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА\_*** | кКал-295, Бел-9, Жир-12, Угл-36 | |
| ***30*** | ***МОЛОКО СГУЩЕНОЕ*** | кКал-99, Бел-2, Жир-3, Угл-17 | |
| ***200*** | ***КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\_*** | кКал-127, Бел-4, Жир-4, Угл-20 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-797, Бел-24, Жир-33, Угл-98 | |
| ***Завтрак 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***АПЕЛЬСИНЫ*** | кКал-80, Бел-2, Угл-16 | |
| **Итого за Завтрак 2-й** | | кКал-80, Бел-2, Угл-16 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 | |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ\_*** | кКал-179, Бел-7, Жир-4, Угл-33 | |
| ***100*** | ***СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ\_*** | кКал-190, Бел-23, Жир-10, Угл-4 | |
| ***180*** | ***КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ\_*** | кКал-189, Бел-4, Жир-6, Угл-36 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА\_*** | кКал-120, Бел-1, Угл-29 | |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-924, Бел-44, Жир-21, Угл-150 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***75*** | ***КЕКС*** | кКал-214, Угл-53 | |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-290, Бел-1, Угл-71 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***100*** | ***САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ\_*** | кКал-88, Бел-2, Жир-5, Угл-8 | |
| ***120*** | ***КНЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ\_*** | кКал-336, Бел-28, Жир-21, Угл-8 | |
| ***180*** | ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ\_*** | кКал-322, Бел-10, Жир-8, Угл-51 | |
| ***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-1 279, Бел-53, Жир-43, Угл-163 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***БИОЙОГУРТ\_*** |  | |
| **Итого за Ужин 2-й** | |  | |
| **Итого за день** | | кКал-3 370, Бел-124, Жир-97, Угл-498 | |
|  |  |  |  |

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