|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***16.09.2024*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***25*** | ***КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ\_*** | кКал-75, Бел-3, Жир-7 | |
| ***30*** | ***МОЛОКО СГУЩЕНОЕ*** | кКал-99, Бел-2, Жир-3, Угл-17 | |
| ***200*** | ***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА\_*** | кКал-295, Бел-9, Жир-12, Угл-36 | |
| ***70*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-167, Бел-5, Жир-1, Угл-34 | |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-18 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-832, Бел-23, Жир-35, Угл-105 | |
| ***Завтрак 2-й*** | | |  |
| ***209*** | ***СЛИВА СВЕЖАЯ*** | кКал-90, Бел-2, Угл-20 | |
| **Итого за Завтрак 2-й** | | кКал-90, Бел-2, Угл-20 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА\_*** | кКал-112, Угл-28 | |
| ***50*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 | |
| ***300*** | ***БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ\_*** | кКал-118, Бел-2, Жир-5, Угл-17 | |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 | |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕл*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 | |
| ***260*** | ***ПЛОВ ГОВЯДИНАл*** | кКал-978, Бел-51, Жир-46, Угл-89 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-1 511, Бел-63, Жир-54, Угл-187 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***125*** | ***ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125*** | кКал-59, Бел-6, Жир-2, Угл-4 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-135, Бел-7, Жир-2, Угл-22 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 568, Бел-95, Жир-91, Угл-334 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***13.10.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***25*** | ***КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ\_*** | кКал-75, Бел-3, Жир-7 | |
| ***30*** | ***МОЛОКО СГУЩЕНОЕ*** | кКал-99, Бел-2, Жир-3, Угл-17 | |
| ***200*** | ***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА\_*** | кКал-295, Бел-9, Жир-12, Угл-36 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-18 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-790, Бел-22, Жир-34, Угл-96 | |
| ***Завтрак 2-й*** | | |  |
| ***209*** | ***СЛИВА СВЕЖАЯ*** | кКал-90, Бел-2, Угл-20 | |
| **Итого за Завтрак 2-й** | | кКал-90, Бел-2, Угл-20 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА\_*** | кКал-112, Угл-28 | |
| ***50*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 | |
| ***300*** | ***БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ\_*** | кКал-118, Бел-2, Жир-5, Угл-17 | |
| ***100*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-181, Бел-7, Жир-1, Угл-34 | |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕл*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 | |
| ***260*** | ***ПЛОВ ГОВЯДИНАл*** | кКал-978, Бел-51, Жир-46, Угл-89 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-1 547, Бел-65, Жир-54, Угл-194 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***106*** | ***СЫРКИ ГЛАЗИРОВАННЫЕ*** | кКал-382, Бел-24, Жир-31 | |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***125*** | ***ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125*** | кКал-59, Бел-6, Жир-2, Угл-4 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-517, Бел-31, Жир-33, Угл-22 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 944, Бел-120, Жир-121, Угл-332 | |
|  |  |  |  |

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