|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***11.09.2024*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***30*** | ***ДЖЕМ\_*** | кКал-80, Угл-21 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-92, Угл-23 | |
| ***220*** | ***ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ 200*** | кКал-722, Бел-40, Жир-34, Угл-64 | |
| ***25*** | ***КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ\_*** | кКал-75, Бел-3, Жир-7 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-1 187, Бел-48, Жир-49, Угл-137 | |
| ***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*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 | |
| ***20*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-48, Бел-2, Угл-10 | |
| ***80*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)*** | кКал-11, Бел-1, Угл-2 | |
| ***200*** | ***КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ\_*** | кКал-186, Бел-5, Жир-6, Угл-31 | |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ\_*** | кКал-242, Бел-14, Жир-7, Угл-34 | |
| ***100*** | ***МЯСО ТУШЕНОЕ\_*** | кКал-205, Бел-16, Жир-14, Угл-3 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА\_*** | кКал-120, Бел-1, Угл-29 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-957, Бел-44, Жир-28, Угл-136 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***75*** | ***КЕКС*** | кКал-214, Угл-53 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-214, Угл-53 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***80*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 | |
| ***50*** | ***СУХАРИ СДОБНЫЕ пшеничные*** | кКал-169, Бел-6, Жир-1, Угл-34 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-92, Угл-23 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 | |
| ***270*** | ***ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ\_*** | кКал-836, Бел-62, Жир-42, Угл-52 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-1 407, Бел-79, Жир-57, Угл-141 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***210*** | ***КЕФИР 0,21*** | кКал-168, Бел-6, Жир-6, Угл-23 | |
| **Итого за Ужин 2-й** | | кКал-168, Бел-6, Жир-6, Угл-23 | |
| **Итого за день** | | кКал-4 023, Бел-178, Жир-141, Угл-510 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***12.09.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***30*** | ***ДЖЕМ\_*** | кКал-80, Угл-21 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-92, Угл-23 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***220*** | ***ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ 200*** | кКал-722, Бел-40, Жир-34, Угл-64 | |
| ***25*** | ***КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ\_*** | кКал-75, Бел-3, Жир-7 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-1 169, Бел-47, Жир-49, Угл-133 | |
| ***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*** | | |  |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***200*** | ***КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ\_*** | кКал-186, Бел-5, Жир-6, Угл-31 | |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ\_*** | кКал-242, Бел-14, Жир-7, Угл-34 | |
| ***100*** | ***МЯСО ТУШЕНОЕ\_*** | кКал-205, Бел-16, Жир-14, Угл-3 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА\_*** | кКал-120, Бел-1, Угл-29 | |
| ***80*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-11, Бел-1, Угл-2 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-998, Бел-45, Жир-28, Угл-145 | |
| ***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*** | | |  |
| ***50*** | ***СУХАРИ СДОБНЫЕ пшеничные*** | кКал-169, Бел-6, Жир-1, Угл-34 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-92, Угл-23 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***21*** | ***СЫР ПОРЦИОННЫЙ*** | кКал-76, Бел-5, Жир-6 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***300*** | ***ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ\_*** | кКал-929, Бел-69, Жир-47, Угл-57 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-1 538, Бел-87, Жир-62, Угл-153 | |
| **Итого за день** | | кКал-4 085, Бел-181, Жир-140, Угл-522 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***12.09.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***оши (ЛОК 7-11 лет)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| **Итого за день** | | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***12.09.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***оши (ЛОК 12 лет и старше)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***210*** | ***КЕФИР 0,21*** | кКал-168, Бел-6, Жир-6, Угл-23 | |
| **Итого за Ужин 2-й** | | кКал-168, Бел-6, Жир-6, Угл-23 | |
| **Итого за день** | | кКал-168, Бел-6, Жир-6, Угл-23 | |
|  |  |  |  |

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