|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***12.09.2024*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***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 | |
| ***170*** | ***ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ\_*** | кКал-297, Бел-17, Жир-24, Угл-3 | |
| ***125*** | ***ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125*** | кКал-59, Бел-6, Жир-2, Угл-4 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-719, Бел-32, Жир-39, Угл-59 | |
| ***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*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 | |
| ***100*** | ***ИНДЕЙКА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ*** | кКал-268, Бел-22, Жир-18, Угл-4 | |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| ***150*** | ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ\_*** | кКал-269, Бел-9, Жир-6, Угл-43 | |
| ***20*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-48, Бел-2, Угл-10 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК\_*** | кКал-114, Угл-28 | |
| ***80*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (80)*** | кКал-11, Бел-1, Угл-2 | |
| ***300*** | ***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ\_*** | кКал-101, Бел-2, Жир-5, Угл-12 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-983, Бел-41, Жир-32, Угл-126 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***75*** | ***БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ\_*** | кКал-259, Бел-10, Жир-6, Угл-40 | |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-335, Бел-11, Жир-6, Угл-58 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| ***200*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ\_*** | кКал-60, Угл-15 | |
| ***80*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***255*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\_*** | кКал-248, Бел-5, Жир-8, Угл-45 | |
| ***50*** | ***СУХАРИ СДОБНЫЕ пшеничные*** | кКал-169, Бел-6, Жир-1, Угл-34 | |
| ***120*** | ***ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ филе\_*** | кКал-361, Бел-27, Жир-21, Угл-15 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-1 072, Бел-44, Жир-38, Угл-141 | |
| ***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-3 309, Бел-135, Жир-122, Угл-412 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***13.09.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-18 | |
| ***170*** | ***ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ\_*** | кКал-297, Бел-17, Жир-24, Угл-3 | |
| ***125*** | ***ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125*** | кКал-59, Бел-6, Жир-2, Угл-4 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-677, Бел-31, Жир-38, Угл-50 | |
| ***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*** | | |  |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***110*** | ***ИНДЕЙКА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ*** | кКал-294, Бел-24, Жир-20, Угл-5 | |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| ***150*** | ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ\_*** | кКал-269, Бел-9, Жир-6, Угл-43 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК\_*** | кКал-114, Угл-28 | |
| ***300*** | ***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ\_*** | кКал-101, Бел-2, Жир-5, Угл-12 | |
| ***80*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-11, Бел-1, Угл-2 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-1 050, Бел-44, Жир-34, Угл-136 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***75*** | ***БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ\_*** | кКал-259, Бел-10, Жир-6, Угл-40 | |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| **Итого за Полдник** | | кКал-335, Бел-11, Жир-6, Угл-58 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ (20)л*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| ***200*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ\_*** | кКал-60, Угл-15 | |
| ***80*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-16, Бел-1, Угл-3 | |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***255*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\_*** | кКал-248, Бел-5, Жир-8, Угл-45 | |
| ***50*** | ***СУХАРИ СДОБНЫЕ пшеничные*** | кКал-169, Бел-6, Жир-1, Угл-34 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***150*** | ***ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ филе\_*** | кКал-451, Бел-33, Жир-27, Угл-19 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-1 216, Бел-52, Жир-44, Угл-155 | |
| ***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-3 478, Бел-145, Жир-129, Угл-427 | |
|  |  |  |  |

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