|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***18.09.2024*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***170*** | ***ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙк*** | кКал-406, Бел-18, Жир-36, Угл-3 | |
| ***50*** | ***САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ\_*** | кКал-96, Бел-6, Жир-8, Угл-1 | |
| ***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-847, Бел-33, Жир-56, Угл-53 | |
| ***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*** | | |  |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 | |
| ***300*** | ***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ\_*** | кКал-101, Бел-2, Жир-5, Угл-12 | |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| ***90*** | ***КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ\_*** | кКал-182, Бел-12, Жир-8, Угл-14 | |
| ***150*** | ***РИС ПРИПУЩЕННЫЙ\_*** | кКал-211, Бел-4, Жир-5, Угл-38 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ\_*** | кКал-113, Угл-28 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-862, Бел-26, Жир-21, Угл-136 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***75*** | ***КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ\_*** | кКал-317, Бел-5, Жир-10, Угл-50 | |
| ***200*** | ***СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| **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 | |
| ***150*** | ***ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №371\_*** | кКал-341, Бел-33, Жир-20, Угл-6 | |
| ***200*** | ***КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ\_*** | кКал-241, Бел-4, Жир-10, Угл-38 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-92, Угл-23 | |
| ***50*** | ***ИРИС СЛИВОЧНЫЙ*** | кКал-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-1 077, Бел-43, Жир-40, Угл-137 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***КЕФИР\_*** | кКал-118, Бел-6, Жир-6, Угл-8 | |
| **Итого за Ужин 2-й** | | кКал-118, Бел-6, Жир-6, Угл-8 | |
| **Итого за день** | | кКал-3 381, Бел-115, Жир-134, Угл-421 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***05.09.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***170*** | ***ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙк*** | кКал-406, Бел-18, Жир-36, Угл-3 | |
| ***60*** | ***САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ\_*** | кКал-115, Бел-7, Жир-9, Угл-1 | |
| ***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-848, Бел-33, Жир-57, Угл-49 | |
| ***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*** | | |  |
| ***60*** | ***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 | |
| ***300*** | ***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ\_*** | кКал-101, Бел-2, Жир-5, Угл-12 | |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 | |
| ***100*** | ***КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ\_*** | кКал-202, Бел-14, Жир-9, Угл-16 | |
| ***155*** | ***РИС ПРИПУЩЕННЫЙ\_*** | кКал-218, Бел-4, Жир-5, Угл-39 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ\_*** | кКал-113, Угл-28 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-907, Бел-29, Жир-22, Угл-143 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***75*** | ***КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ\_*** | кКал-317, Бел-5, Жир-10, Угл-50 | |
| ***200*** | ***СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| **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 | |
| ***160*** | ***ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №371\_*** | кКал-363, Бел-35, Жир-22, Угл-6 | |
| ***200*** | ***КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ\_*** | кКал-241, Бел-4, Жир-10, Угл-38 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ\_*** | кКал-92, Угл-23 | |
| ***50*** | ***ИРИС СЛИВОЧНЫЙ*** | кКал-177, Бел-1, Жир-2, Угл-39 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| **Итого за Ужин 1-й** | | кКал-1 153, Бел-47, Жир-42, Угл-147 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***КЕФИР\_*** | кКал-118, Бел-6, Жир-6, Угл-8 | |
| **Итого за Ужин 2-й** | | кКал-118, Бел-6, Жир-6, Угл-8 | |
| **Итого за день** | | кКал-3 503, Бел-122, Жир-138, Угл-434 | |
|  |  |  |  |

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