|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***03.09.2024*** | |
|  |  |  |  |
| ***ООШИ (11 лет)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Завтрак*** | | |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***40*** | ***ЯЙЦО ВАРЕНОЕ\_*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 | |
| ***220*** | ***КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-213, Бел-6, Жир-8, Угл-29 | |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-18 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-615, Бел-20, Жир-25, Угл-76 | |
| ***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*** | | |  |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 | |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ кура\_*** | кКал-212, Бел-12, Жир-8, Угл-25 | |
| ***150*** | ***РЫБА филе, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ\_*** | кКал-205, Бел-17, Жир-12, Угл-6 | |
| ***200*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\_*** | кКал-194, Бел-4, Жир-6, Угл-35 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ КУРАГИ\_*** | кКал-124, Угл-31 | |
| ***80*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-27 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-959, Бел-40, Жир-27, Угл-141 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ФРУКТОВЫЙ 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*** | | |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***30*** | ***РЫБА СОЛЕНАЯ ЛОСОСЬ*** | кКал-31, Бел-5, Жир-1 | |
| ***60*** | ***ТОМАТ СВЕЖИЙ\_*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 | |
| ***100*** | ***ГУЛЯШ\_*** | кКал-52, Бел-1, Жир-4, Угл-3 | |
| ***155*** | ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ \_*** | кКал-271, Бел-8, Жир-7, Угл-42 | |
| ***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-845, Бел-26, Жир-21, Угл-133 | |
| ***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-2 917, Бел-94, Жир-80, Угл-449 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***04.09.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***40*** | ***ЯЙЦО ВАРЕНОЕ\_*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 | |
| ***220*** | ***КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ\_*** | кКал-213, Бел-6, Жир-8, Угл-29 | |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-18 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| **Итого за Завтрак** | | кКал-597, Бел-19, Жир-25, Угл-72 | |
| ***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*** | | |  |
| ***60*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-8, Угл-2 | |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ кура\_*** | кКал-212, Бел-12, Жир-8, Угл-25 | |
| ***200*** | ***РЫБА филе, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ\_*** | кКал-273, Бел-23, Жир-16, Угл-9 | |
| ***220*** | ***КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\_*** | кКал-214, Бел-5, Жир-7, Угл-38 | |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ КУРАГИ\_*** | кКал-124, Угл-31 | |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| **Итого за Обед** | | кКал-1 065, Бел-48, Жир-32, Угл-151 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ФРУКТОВЫЙ 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*** | | |  |
| ***10*** | ***МАСЛО СЛИВОЧНОЕ\_*** | кКал-75, Жир-8 | |
| ***30*** | ***РЫБА СОЛЕНАЯ ЛОСОСЬ*** | кКал-31, Бел-5, Жир-1 | |
| ***60*** | ***ТОМАТ СВЕЖИЙ\_*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 | |
| ***110*** | ***ГУЛЯШ\_*** | кКал-58, Бел-1, Жир-4, Угл-4 | |
| ***155*** | ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ \_*** | кКал-271, Бел-8, Жир-7, Угл-42 | |
| ***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-905, Бел-28, Жир-21, Угл-144 | |
| ***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-3 065, Бел-103, Жир-85, Угл-466 | |
|  |  |  |  |

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