|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | | ***05.11.2024*** | |
|  |  |  |  |
| ***оши+сотр (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*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ\_*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***207*** | ***ЧАЙ С ЛИМОНОМ*** | кКал-34, Угл-8 | |
| ***30*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-54, Бел-2, Угл-10 | |
| ***25*** | ***КОЛБАСА ВАРЕНОКОПЧЕНАЯ\_*** | кКал-75, Бел-3, Жир-7 | |
| ***220*** | ***КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ\_*** | кКал-308, Бел-9, Жир-11, Угл-43 | |
|  | **Итого за Завтрак** | кКал-617, Бел-16, Жир-26, Угл-76 | |
| ***Завтрак 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***АПЕЛЬСИНЫ*** | кКал-80, Бел-2, Угл-16 | |
|  | **Итого за Завтрак 2-й** | кКал-80, Бел-2, Угл-16 | |
| ***Обед*** | | |  |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА\_*** | кКал-120, Бел-1, Угл-29 | |
| ***90*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-163, Бел-6, Жир-1, Угл-31 | |
| ***200*** | ***КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ\_*** | кКал-186, Бел-5, Жир-6, Угл-31 | |
| ***30*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ\_*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***80*** | ***ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ\_*** | кКал-11, Бел-1, Угл-2 | |
| ***300*** | ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ\_*** | кКал-104, Бел-2, Жир-3, Угл-20 | |
| ***100*** | ***МЯСО ТУШЕНОЕ\_*** | кКал-205, Бел-16, Жир-14, Угл-3 | |
|  | **Итого за Обед** | кКал-860, Бел-33, Жир-24, Угл-131 | |
| ***Полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 | |
| ***60*** | ***ЗЕФИР*** | кКал-212, Бел-2, Жир-2, Угл-46 | |
|  | **Итого за Полдник** | кКал-288, Бел-3, Жир-2, Угл-64 | |
| ***Ужин 1-й*** | | |  |
| ***207*** | ***ЧАЙ С ЛИМОНОМ*** | кКал-34, Угл-8 | |
| ***300*** | ***ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ\_*** | кКал-929, Бел-69, Жир-47, Угл-57 | |
| ***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 | |
| ***60*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ\_*** | кКал-143, Бел-5, Угл-29 | |
|  | **Итого за Ужин 1-й** | кКал-1 311, Бел-81, Жир-61, Угл-104 | |
| ***Ужин 2-й*** | | |  |
| ***200*** | ***КЕФИР\_*** | кКал-118, Бел-6, Жир-6, Угл-8 | |
| ***50*** | ***СУХАРИ СДОБНЫЕ пшеничные*** | кКал-169, Бел-6, Жир-1, Угл-34 | |
|  | **Итого за Ужин 2-й** | кКал-287, Бел-12, Жир-7, Угл-42 | |
|  | **Итого за день** | кКал-3 443, Бел-147, Жир-120, Угл-433 | |
|  |  |  |  |

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