|  |  |
| --- | --- |
| *БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ* | ***08.11.2024*** |
|  |  |  |  |
|  ***(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\_*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***40*** | ***ЯЙЦО ВАРЕНОЕ\_*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 |
| ***30*** | ***МОЛОКО СГУЩЕНОЕ*** | кКал-99, Бел-2, Жир-3, Угл-17 |
| ***200*** | ***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА\_*** | кКал-295, Бел-9, Жир-12, Угл-36 |
| ***200*** | ***КАКАО С МОЛОКОМ\_*** | кКал-113, Бел-4, Жир-4, Угл-16 |
|  | **Итого за Завтрак** | кКал-770, Бел-24, Жир-32, Угл-94 |
| ***Завтрак 2-й*** |  |
| ***200*** | ***АПЕЛЬСИНл*** |  |
|  | **Итого за Завтрак 2-й** |  |
| ***Обед*** |  |
| ***100*** | ***ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ\_*** | кКал-181, Бел-7, Жир-1, Угл-34 |
| ***50*** | ***БАТОН НАРЕЗНОЙ\_*** | кКал-119, Бел-4, Угл-24 |
| ***15*** | ***СМЕТАНА В ПЕРВОЕ БЛЮДО\_*** | кКал-27, Жир-2 |
| ***200*** | ***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА\_*** | кКал-112, Угл-28 |
| ***300*** | ***БОРЩ СИБИРСКИЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ\_*** | кКал-202, Бел-11, Жир-8, Угл-21 |
| ***60*** | ***ТОМАТ СВЕЖИЙ\_*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 |
| ***260*** | ***ПЛОВ ГОВЯДИНАл*** | кКал-434, Бел-30, Жир-13, Угл-49 |
|  | **Итого за Обед** | кКал-1 087, Бел-53, Жир-24, Угл-158 |
| ***Полдник*** |  |
| ***200*** | ***СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2*** | кКал-76, Бел-1, Угл-18 |
| ***100*** | ***ЗЕФИР*** | кКал-354, Бел-3, Жир-3, Угл-77 |
| ***125*** | ***ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125*** | кКал-59, Бел-6, Жир-2, Угл-4 |
|  | **Итого за Полдник** | кКал-842, Бел-17, Жир-13, Угл-158 |