

**МЕНЮ**

11 января 2023 г.

**Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,3	3	15,2	92	3,7
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	45	1,4	2,4	2,7	36	4,95
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,3	18,7	2,8	240	0,2
	ТК№-028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	1,2
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>20,8</b>	<b>26,5</b>	<b>33,4</b>	<b>452</b>	<b>10,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№-020	БАНАН СВЕЖИЙ	164	2,3	0,8	31,5	144	10,05
<b>Итого</b>			<b>164</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>31,5</b>	<b>144</b>	<b>10,05</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	1	2,6	3,9	42	0
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	5,5	8,2	7,4	115	17,6
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,5	19,9	18,2	324	9,2
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	1,2
	ТК№-003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№-004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,5	7,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>26,2</b>	<b>31,3</b>	<b>51,8</b>	<b>585</b>	<b>28</b>
<b>Полдник</b>								
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	9,9	11,1	38,8	295	0,2
	ТК№-049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	11,8
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№-004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,5	7,7	39	0
К/К	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
<b>Итого</b>			<b>517</b>	<b>15,6</b>	<b>14,3</b>	<b>78,5</b>	<b>507</b>	<b>12,7</b>
<b>Всего</b>				<b>64,9</b>	<b>72,9</b>	<b>195,2</b>	<b>1688</b>	<b>60,8</b>