

**МЕНЮ**

12 января 2023 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	1,3
	ТК№-043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,9
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13</b>	<b>15,3</b>	<b>49,6</b>	<b>372</b>	<b>2,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	118	0,5	0,4	12,4	56	2,4
<b>Итого</b>			<b>118</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>12,4</b>	<b>56</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	7,5	6,4	98	3,8
2008	77	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,1	8,2	8,2	134	5,7
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,7	6,1	6,9	126	0,4
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,5	1,5	13,7	84	9,1
	ТК№-035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№-021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>731</b>	<b>23,7</b>	<b>24,3</b>	<b>67,1</b>	<b>593</b>	<b>19</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,4	15,4	21,1	323	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10	111	2,98
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,9	44	0
	ТК№-018	ПЕЧЕНЬЕ	20	2,3	3	26	111	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>32,2</b>	<b>24,1</b>	<b>67</b>	<b>589</b>	<b>3,18</b>
<b>Всего</b>				<b>69,4</b>	<b>64,1</b>	<b>196,1</b>	<b>1610</b>	<b>26,78</b>