

**МЕНЮ**  
**13 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,5	9,2	13,3	92	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,2	10	26,8	209	0,8
	ТК№-040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,2
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,9</b>	<b>22</b>	<b>53,7</b>	<b>378</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	0,6	0,6	14,8	66	0
<b>Итого</b>			<b>145</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,8</b>	<b>66</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	1,2	36	1,52
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	1,6	1,9	11,7	70	6
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	16,3	12,8	20,3	262	0
к/к	К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,9	24	0
	ТК№-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№-021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>22,1</b>	<b>18</b>	<b>62,6</b>	<b>509</b>	<b>7,52</b>
<b>Полдник</b>								
2008	30	*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,8	4,8	3,7	59	0
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,5	8,2	28,8	218	0,1
	ТК№-038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,1	5,4	29,5	199	0
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>16,5</b>	<b>18,4</b>	<b>70,5</b>	<b>512</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>53,1</b>	<b>59</b>	<b>201,6</b>	<b>1465</b>	<b>9,62</b>