**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№**  **рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 14 | масло сливочное | 10 | 117,57 | 0,08 | 7,25 | 13 |
| закуска | 15 | Сыр твердый | 10 | 35,83 | 2,32 | 2,95 | 0 |
| Горячее блюдо | 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/20 | 323,86 | 17,53 | 13,26 | 33,6 |
| хол напитки | 386 | Простокваша | 200 | 101,8 | 5,8 | 5 | 8,4 |
| хлеб |  | хлеб пшеничный | 40 | 94,8 | 3,2 | 0,4 | 19,6 |
| хлеб |  | хлеб ржаной | 30 | 53,4 | 1,8 | 0,6 | 10,2 |
| **Обед** | закуска | 70 | Огурцы соленные | 100 | 73,38 | 1,57 | 6,02 | 3,23 |
| 1 блюдо | 99 | Суп из овощей | 300 | 105,47 | 1,91 | 5,99 | 10,98 |
| 2 блюдо | 291 | Плов из птицы | 50/150 | 228,69 | 12,71 | 7,85 | 26,8 |
|  | Горячие напитки | 355 | Кисель | 200 | 114,832 | 0,32 | 0,08 | 28,2 |
|  | 338 | Яблоко | 300 | 130,92 | 1,2 | 1,2 | 28,8 |
| хлеб |  | хлеб пшеничный | 80 | 189,6 | 6,4 | 0,8 | 39,2 |
| хлеб |  | хлеб ржаной | 40 | 71,2 | 2,4 | 0,8 | 13,6 |

***На 08.02.2023г.***

**Повар**