**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№**  **рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 14 | Масло сливочное | 10 | 66,09 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| закуска | 73 | Икра кабачкова | 50 | 67,977 | 1,635 | 3,593 | 7,275 |
| гор .блюдо | 174 | Каша молочная рисовая | 200/5 | 260,83 | 5,77 | 3,51 | 51,54 |
| закуска | 209 | Яйцо отварное | 1 | 62,52 | 5 | 4,6 | 0,28 |
| Гор.. напиток | 379 | Кофейный напиток | 200 | 100,36 | 3,16 | 2,68 | 15,9 |
| 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 | 45 | Салат изсвежей капусты | 100 | 58,33 | 2,6 | 3,25 | 4,67 |
| 1 блюдо | 82 | Борщ из свежей капусты | 250/25 | 95,28 | 1,8 | 4,92 | 10,95 |
| 2 блюдо | 260 | Гуляш из говядины | 50/50 | 220,87 | 14,55 | 16,79 | 2,89 |
| Гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 100/5 | 167,235 | 5,53 | 6,115 | 22,52 |
|  |  | 389 | Сок | 200 | 84,9 | 1 | 0 | 20,2 |
|  | 338 | Фрукты свежие | 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 14.02.2023г.***

**Повар**