**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№**  **рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 14 | Сыр твердый | 10 | 35,83 | 2,32 | 2,95 | 0 |
| гор .блюдо | 173 | Рагу из овощей | 100/5 | 140,3 | 1,77 | 10,98 | 8,6 |
| закуска | 288 | Птица отварная | 55 | 161,15 | 11 | 12,91 | 0,24 |
| Гор.. напиток | 377 | Какоо с молоком | 200 | 156 | 4 | 4 | 26 |
| 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 | 59 | Огурцы, помидоры консервированые | 100 | 73,38 | 1,57 | 6,02 | 3,23 |
| 1 блюдо | 280 | Суп с макаронными изделиями | 300 | 131,74 | 6,59 | 3,34 | 18,83 |
| 2 блюдо | 259 | Котлета из говядины | 75 | 255,83 | 12,38 | 18,15 | 10,74 |
|  | 345 | Капуста тушеная | 100 | 75,326 | 2,06 | 3,24 | 9,43 |
|  |  | 338 | Сок | 200 | 185,9 | 1 | 20,2 | 0 |
| 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 16.02.2023г.***

**Повар**