**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№**  **рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 14 | Масло сливочное | 5 | 34,485 | 0,4 | 3,625 | 0,065 |
| гор- блюдо | 181 | Каша молочная рисовая с маслом | 200/10 | 224,15 | 6,03 | 3,47 | 42,2 |
| закуска | 15 | Сыр твердый | 20 | 71,48 | 4,46 | 5,96 |  |
| Закуска | 72 | Икра овощная | 100 | 95,33 | 1,26 | 0,13 | 22,28 |
| Горячие блюдо | 210 | Омлет натуральный | 106 | 22,376 | 10,7 | 19,2 | 2,04 |
| гор напитки | 382 | Какао с молоком | 200 | 156 | 4 | 4 | 26 |
| хлеб |  | Хлеб пшеничный | 75 | 177,55 | 6 | 0,75 | 36,7 |
| хлеб |  | Хлеб ржаной | 50 | 89 | 3 | 1 | 17 |
| **Второй завтрак** |  | 386 | Простокваша | 200 | 19,2 | 5,8 | 5 | 8,4 |
|  | Изделие кондитерское |  | Печенье | 30 | 82,9 | 2,4 | 3,8 | 27,8 |
| **Обед** | закуска | 45 | Салат из свежей капусты | 100 | 68,24 | 1,31 | 3,24 | 8,46 |
| 1 блюдо | 101 | Суп рисовый | 300 | 96,98 | 2,37 | 3,26 | 14,54 |
| 2 блюдо | 259 | Жаркое по домашнему | 250/50 | 587,86 | 32,4 | 36,18 | 33,16 |
|  | Гор.напитки | 355 | Кисель | 200 | 84,8 | 1 | 0 | 20,2 |
|  | хлеб |  | Хлеб пшеничный | 100 | 237 | 8 | 1 | 49 |
| хлеб |  | Хлеб ржаной | 50 | 89 | 3 | 1 | 17 |
| **Полдник** | фрукты | 338 | Фрукты свежие | 300 | 130,92 | 1,2 | 1,2 | 28,8 |

***На 13.02.2023г.***

**Повар**