**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№**  **рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 14 | Масло сливочное | 5 | 35,385 | 0,04 | 3,625 | 0,65 |
| гор- блюдо | 174 | Каша рисовая молочная | 210 | 260,83 | 5,77 | 3,51 | 51,54 |
| закуска | 209 | Яйцо отварное | 40 | 62,52 | 5 | 4,6 | 0,28 |
| Закуска | 73 | Икра кабачковая | 100 | 24,42 | 2,73 | 7,19 | 14,5 |
| Горячие блюдо | 15 | Сыр твердый | 20 | 35,83 | 2,32 | 2,95 |  |
| гор напитки | 377 | Чай с сахаром | 200\15 | 60,46 | 0,07 | 0,02 | 15 |
| хлеб |  | Хлеб пшеничный | 75 | 177,55 | 6 | 0,75 | 36,7 |
| хлеб |  | Хлеб ржаной | 50 | 89 | 3 | 1 | 17 |
| **Второй завтрак** |  | 386 | ряженка | 200 | 94,8 | 5,8 | 5 | 84 |
|  |  |  | конфеты | 20 | 82,9 | 1,7 |  | 14 |
| **Обед** | закуска | 67/42 | Винегрет овощной/Салат с картофелем и огурцом | 100 | 124,76 | 1,4 | 10 | 7,29 |
| 1 блюдо | 82 | Борщ из свежей капусты | 250 | 95,28 | 1,8 | 4,92 | 10,95 |
| 2 блюдо | 311 | Картофель отварной | 150 | 116,25 | 3,51 | 3,73 | 17,16 |
|  | Гор.напитки | 260 | Гуляш из говядины | 75/75 | 330,58 | 21,83 | 25,1 | 4,34 |
|  |  | 376 | Напиток из шиповника | 200 | 70,97 | 0,2 | 0,15 | 17,2 |
|  |  | 338 | Фрукты свежие | 300 | 130,92 | 1,2 | 1,2 | 28,8 |
|  | хлеб |  | Хлеб пшеничный | 100 | 197 | 8 | 1 | 39 |
| хлеб |  | Хлеб ржаной | 50 | 89 | 3 | 1 | 17 |
| **Полдник** |  |  | Простакваша | 200 | 101,8 | 5,8 | 5 | 8,4 |

***На 14.02.2023г.***

**Повар**