**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 | 73 | икра овощная  | 50 | 67,977 | 1,635 | 3,593 | 7,273 |
| закуска | 15 | сыр твердый  | 30 | 35,83 | 2,32 | 2,95 | 0 |
| гор- блюдо | 181 | каша молочная с маслом | 200/5 | 224,27 | 6,03 | 3,47 | 42,23 |
| сладкое  | 453 | кондитерское изделие | 45 | 38,39 | 2,16 | 1,26 | 34,97 |
| гор напитки | 376 | чай с сахаром  | 200 | 60,46 | 0,07 | 0,02 | 15 |
| 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 из свежей капусты  | 100 | 68,24 | 1,31 | 3,24 | 8,46 |
| 1 блюдо | 108 | Суп с клецками  | 300 | 156,87 | 4,27 | 5,51 | 22,55 |
| 2 блюдо | 250 | Бефстроганов из говядины  | 50/50 | 289,18 | 15,2 | 23,1 | 5,120 |
| Гарнир | 171 | Каша гречневая  | 100/5 | 179,235 | 5,53 | 6,115 | 25,52 |
| Хол.напитки | 389 | Сок | 200 | 84,9 | 1 | 0 | 20,2 |
| 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 20.02.2023г.***

**Повар**