**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№**  **рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 15 | Сыр твердый | 10 | 36 | 2,32 | 2,95 |  |
| гор .блюдо | 223 | Запеканка из творг,со сгущенкой | 100/20 | 324 | 17,53 | 13,26 | 33,6 |
| Сладкое блюдо | 452 | Печенье | 45 | 220,59 | 2,44 | 9,63 | 31,04 |
| хол. напиток | 382 | Какао с молоком | 200 | 156 | 4 | 4 | 26 |
| хлеб |  | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,2 | 0,4 | 19,6 |
| хлеб |  | Хлеб ржаной | 30 | 54,6 | 1,8 | 0,6 | 10,2 |
| **Обед** | Закуска | 45 | Салат из свежей капусты | 100 | 148,24 | 21,31 | 3,24 | 8,46 |
| 1 блюдо | 99 | Суп из овощей | 300 | 107,03 | 2,3 | 5,99 | 10,98 |
| 2 блюдо | 229 | Рыба тушёная с овощами | 75/75 | 130,07 | 17,03 | 4,35 | 5,7 |
| Гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 100/5 | 179,235 | 5,53 | 6,115 | 25,52 |
|  |  | 338 | Напиток из шиповника | 200 | 51,42 | 0,2 | 0,2 | 12,2 |
| хлеб |  | Хлеб пшеничный | 80 | 185,6 | 5,4 | 0,8 | 39,2 |
| хлеб |  | Хлеб ржаной | 40 | 71,2 | 2,4 | 0,8 | 13,6 |

***На 10.02.2023г.***

**Повар**