**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№****рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры**  | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 14 | Масло сливочное  | 10 | 98,44 | 0,12 | 10,8 | 0,19 |
| закуска | 15 | сыр твердый  | 20 | 71,48 | 4,46 | 5,96 | 0 |
| гор- блюдо | 174 | Каша молочная рисовая  | 210 | 298 | 8 | 14 | 35 |
| гор напитки | 377 | Чай с сахаром | 200/15 | 60,46 | 0,07 | 0,02 | 15 |
| Горячее блюдо | 219 | Сырники со сгущенным молоком | 100/40 | 284,98 | 21,68 | 17,94 | 34,2 |
| Закуска | 209 | Яйцо отварное | 40 | 62,52 | 5 | 4,6 | 0,28 |
| хлеб |  | хлеб пшеничный  | 75 | 177,55 | 6 | 0,75 | 36,7 |
| хлеб |  | хлеб ржаной | 50 | 89 | 3 | 1 | 17 |
| **Второй завтрак** | сладкое | 453 | Кондитерское изделие | 20 | 82,9 | 1,7 |  | 14 |
| Хол.напитки | 389 | Сок фруктовый  | 200 | 84,9 | 1 | 0 | 20,2 |
| **Обед** | закуска | 70 | Огурцы консервированные | 100 | 70,78 | 1,57 | 6,02 | 2,58 |
| 1 блюдо | 99 | Суп из овощей | 300 | 105,47 | 1,91 | 5,99 | 10,98 |
| 2 блюдо | 265 | Плов из говядины | 50/200 | 643,22 | 32,98 | 33,7 | 52 |
|  | Хол.напитки | 249 | Кисель | 200 | 114,832 | 0,32 | 0,08 | 28,2 |
|  | 338 | Фрукты | 300 | 130,92 | 1,2 | 1,2 | 28,8 |
| хлеб |  | хлеб пшеничный  | 100 | 237 | 8 | 1 | 49 |
| хлеб |  | хлеб ржаной | 50 | 89 | 3 | 17 | 17 |
| **Полдник**  |  | 386 | Ряженка  | 200 | 101,8 | 5,8 | 5 | 8,4 |

 ***На 08.02.2023г.***

**Повар**