**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№**  **рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 37 | Салат картофельный с огурцом и зел. Горошком | 100 | 111,24 | 1,21 | 7,84 | 8,96 |
| закуска | 15 | сыр твердый | 20 | 71,48 | 4,46 | 5,96 | 0 |
| закуска | 209 | Яйцо отварное | 40 | 9,88 | 5 | 4,6 | 0,28 |
| закуска | 14 | Масло сливочное | 10 | 66,09 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| гор напитки | 376 | Чай с сахаром | 200 | 60,46 | 0,07 | 0,02 | 15 |
| Горячее блюдо | 293 | Курица жареная | 75/5 | 249,42 | 17,52 | 19,9 | 0,06 |
| 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 | 52 | Салат из свёклы | 100 | 92,73 | 1,4 | 6,01 | 8,26 |
| 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты | 300 | 114 | 2 | 6 | 13 |
| 2 блюдо | 255 | Печень по строгоновски | 100/100 | 336,56 | 26,52 | 22,48 | 7,04 |
| Гарнир | 203 | Макароны отварные | 150/5 | 168,47 | 5,52 | 4,51 | 26,45 |
| Хол.напитки | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 132,056 | 0,66 | 0,15 | 32 |
|  | хлеб |  | хлеб пшеничный | 100 | 237 | 8 | 1 | 49 |
| хлеб |  | хлеб ржаной | 50 | 89 | 3 | 17 | 17 |
| **Полдник** |  | 386 | простокваша | 200 | 101,8 | 5,8 | 5 | 8,4 |
|  |  | 338 | Фрукты | 300 | 130,92 | 1,2 | 1,2 | 28,8 |

***На 09.02.2023г.***

**Повар**