**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№**  **рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 72 | Икра овощная | 100 | 133,63 | 2,73 | 7,19 | 14,5 |
|  | 14 | Масло сливочное | 5 | 34,485 | 0,4 | 3,625 | 0,065 |
| закуска | 15 | сыр твердый | 20 | 71,48 | 4,46 | 5,96 | 0 |
| гор- блюдо | 210 | Омлет натуральный | 106 | 224,08 | 10,78 | 19,2 | 2,04 |
| гор напитки | 382 | Какао с молоком | 200 | 156 | 4 | 4 | 26 |
| Горячее блюдо | 174 | Каша молочная рисовая | 200/10 | 541,24 | 8,06 | 41 | 35 |
| 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 | 30 | 82,9 | 2,4 | 3,8 | 27,8 |
| **Обед** | закуска | 45 | Салат из свежей капусты | 100 | 68,24 | 1,31 | 3,24 | 8,46 |
| 1 блюдо | 99 | Суп из овощей | 300 | 96,7 | 2,3 | 3,26 | 14,54 |
| 2 блюдо | 229 | Рыба тушеная с овощами | 75/75 | 130,07 | 17,03 | 4,35 | 5,7 |
| Гарнир | 203 | Макароны отварные с маслом | 150/5 | 168,47 | 5,52 | 4,51 | 26,45 |
| Хол.напитки | 388 | Напиток из шиповника | 200 | 293,11 | 0,4 | 0,27 | 72,27 |
|  | 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 |
|  |  | 338 | Фрукты | 300 | 130,92 | 1,2 | 1,2 | 28,8 |

***На 10.02.2023г.***

**Повар**