**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№**  **рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 14 | Масло сливочное | 5 | 35,385 | 0,04 | 3,625 | 0,65 |
| гор- блюдо | 181 | Каша молочная манная | 200/10 | 244,15 | 6,03 | 3,47 | 47,2 |
| закуска | 223 | Запенка творожная со сгущ.молоком | 150/40 | 353 | 30,69 | 23,2 | 58,8 |
| Закуска | 209 | Яйцо отварное | 40 | 62,52 | 5 | 4,6 | 0,28 |
| гор напитки | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 100,36 | 3,16 | 2,68 | 15,9 |
| хлеб |  | Хлеб пшеничный | 75 | 177,55 | 6 | 0,75 | 36,7 |
| хлеб |  | Хлеб ржаной | 50 | 89 | 3 | 1 | 17 |
| **Второй завтрак** |  |  | вафли | 20 | 82,9 | 1,7 |  | 14 |
|  |  |  | Сок фруктовый | 200 | 92,7 | 0,2 |  | 22,8 |
| **Обед** | закуска | 24 | Салат из свежей капусты | 100 | 72,99 | 0,94 | 6,15 | 3,47 |
| 1 блюдо | 96 | Рассольник | 300 | 122,19 | 2,42 | 6,11 | 14,38 |
| 2 блюдо | 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 75/75 | 130,07 | 17,03 | 4,35 | 5,7 |
|  | Гор.напитки | 312 | Картофельное пюре | 150/5 | 180,24 | 3,06 | 9,6 | 20,4 |
|  |  | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 132,056 | 0,66 | 0,15 | 32 |
|  |  | 338 | Фрукты свежие | 300 | 130,92 | 1,2 | 1,2 | 28,8 |
|  | хлеб |  | Хлеб пшеничный | 100 | 237 | 8 | 1 | 49 |
| хлеб |  | Хлеб ржаной | 50 | 89 | 3 | 1 | 17 |
| **Полдник** |  | 409 | Пирожоки печеные | 60 | 137,86 | 4,04 | 2,5 | 24,8 |
|  |  | 386 | Простакваша | 200 | 19,2 | 5,8 | 5 | 8,4 |

***На 15.02.2023г.***

**Повар**