**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№****рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры**  | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 14 | масло сливочное  | 10 | 117,57 | 0,08 | 7,25 | 13 |
| закуска | 73 | икра овощная  | 50 | 67,977 | 1,635 | 3,593 | 7,273 |
| Горячее блюдо | 210 | Омлет натуральный | 106 | 224,08 | 10,78 | 19,2 | 2,04 |
| гор напитки | 379 | Кофейный напиток | 200 | 100,36 | 3,16 | 2,68 | 15,9 |
| хлеб |  | хлеб пшеничный  | 40 | 94,8 | 3,2 | 0,4 | 19,6 |
| хлеб |  | хлеб ржаной | 30 | 53,4 | 1,8 | 0,6 | 10,2 |
| **Обед** | закуска | 24 | Салат из соленных овощей  | 100 | 68,24 | 1,31 | 3,24 | 8,46 |
| 1 блюдо | 96 | Рассольник  | 300 | 122,172 | 2,42 | 6,108 | 14,38 |
| 2 блюдо | 259 | Жаркое из говядины  | 50/200 | 489,87 | 27 | 30,150 | 27,63 |
|  | Горячие напитки | 389 | Компот из сухофруктов | 200 | 132,056 | 0,66 | 0,15 | 32 |
| хлеб |  | хлеб пшеничный  | 80 | 189,6 | 6,4 | 0,8 | 39,2 |
| хлеб |  | хлеб ржаной | 40 | 71,2 |  2,4 | 0,8 | 13,6 |

 ***На 21.02.2023г.***

**Повар**