**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№**  **рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 73 | Икра овощная | 100 | 133,63 | 2,73 | 7,19 | 14,5 |
| 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 | 279 | Кофейный напиток | 200 | 100,36 | 3,16 | 2,64 | 15,9 |
| Горячее блюдо | 173 | Каша молочная гречневая | 200/10 | 298 | 8 | 14 | 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 | 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 | 96 | Рассольник | 300 | 122,19 | 2,42 | 6,11 | 14,38 |
| 2 блюдо | 259 | Жаркое из говядины | 50/250 | 587,86 | 32,4 | 36,18 | 33,16 |
| Гарнир | 143 | Рагу из овощей | 200 | 280,4 | 3,4 | 22 | 17,2 |
| Хол.напитки | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 132,056 | 0,66 | 0,15 | 32 |
|  | 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 | простокваша | 200 | 101,8 | 5,8 | 5 | 8,4 |

***На 21.02.2023г.***

**Повар**