**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№**  **рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 14 | Масло сливочное | 10 | 66 | 0,8 | 7,25 | 0,13 |
| гарнир | 321 | Капуста тушеная | 100 | 75,1 | 2,06 | 3,24 | 9,43 |
| гор. блюдо | 288 | Курица отварная | 55 | 164 | 11,74 | 12,91 | 0,24 |
| гор.напиток | 386 | Ряженка | 200 | 102 | 5,8 | 5 | 8,4 |
| хлеб |  | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,2 | 0,4 | 19,6 |
| хлеб |  | Хлеб ржаной | 30 | 54,6 | 1,8 | 0,6 | 10,2 |
| **Обед** | 1 блюдо | 88 | Щи из свежей капусты | 300 | 114 | 2 | 6 | 13 |
| 2 блюдо | 255 | Печень по строгоновски с соусом | 75/75 | 252,33 | 19,89 | 16,85 | 5,28 |
|  | 338 | Фрукты | 300 | 130,92 | 1,2 | 1,2 | 28,8 |
| Гарнир | 204 | Макаронные изделия отварные с маслом и сыром | 150/5/30 | 313,5 | 12,69 | 14,93 | 31,98 |
|  | хол. напиток | 338 | Компот из сухофруктов | 200 | 132,056 | 0,66 | 0,15 | 32 |
| хлеб бел. |  | Хлеб пшеничный | 80 | 190,4 | 6,4 | 0,8 | 39,2 |
| хлеб черн. |  | Хлеб ржаной | 40 | 72,8 | 2,4 | 0,8 | 13,6 |

***На 09.02.2023г.***

**Повар**