**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№**  **рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 14 | Масло сливочное | 5 | 33,205 | 0,08 | 3,625 | 0,065 |
| гор .блюдо | 288 | Курица отварная | 55 | 164,11 | 11,74 | 12,91 | 0,24 |
|  | 321 | Капуста тушеная | 100 | 75,12 | 2,06 | 3,24 | 9,43 |
| хол. напиток | 386 | Кефир | 200 | 101,8 | 5,8 | 5 | 8,4 |
| 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 | 70 | Огурцы, помидоры консервированные | 100 | 70,78 | 1,57 | 6,02 | 2,58 |
| 1 блюдо | 101 | Суп картофельный с рисом | 300 | 46,808 | 2,3 | 3,26 | 2,067 |
| 2 блюдо | 268 | Биточки из говядины | 75/5 | 229,27 | 11,88 | 16,19 | 9,01 |
| Гарнир | 312 | Картофельное пюре с маслом | 150/5 | 180,36 | 3,06 | 9,6 | 20,43 |
|  |  | 355 | Кисель | 200 | 84,9 | 1 | 0 | 20,2 |
| 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 13.02.2023г.***

**Повар**