**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№****рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры**  | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 14 | Масло сливочное | 10 | 65,802 | 0,008 | 7,25 | 0,13 |
| гор .блюдо | 223 | Запенка из творога со сгущеным молоком | 100/20 | 323,86 | 17,53 | 13,26 | 33,6 |
| закуска | 309 | Яйцо отварное  | 40 | 9,88 | 5 | 4,6 | 0,28 |
| хлеб |   | Хлеб пшеничный | 40 | 94,8 | 3,2 | 0,4 | 19,6 |
| Гор.. напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 15,09 | 0,07 | 0,02 | 15 |
| хлеб |   | Хлеб ржаной | 30 | 53,4 | 1,8 | 0,6 | 10,2 |
| **Обед** | Закуска | 70 | Огурец консервированый | 100 | 70,78 | 1,57 | 6,02 | 2,58 |
| 1 блюдо | 102 | Суп рассольник  | 300 | 122,19 | 2,42 | 6,11 | 14,38 |
| 2 блюдо | 229 | Рыба тушеная с овощами в томате  | 100/50 | 130,07 | 17,03 | 4,35 | 5,7 |
|  | 349 | компот из сухофруктов  | 200 | 132,056 | 0,66 | 0,15 | 32 |
|  |  |   | Хлеб пшеничный | 80 | 189,6 | 6,4 | 0,8 | 39,2 |
| Гарнир | 204 | Макаронные изделия с маслом и сыром | 100/15/5 | 224,67 | 8,46 | 9,95 | 25,32 |
| хлеб |   | Печенье  | 30 | 155 | 2,4 | 3,8 | 27,8 |
|  | хлеб |   | Хлеб ржаной | 40 | 71,2 | 2,4 | 0,8 | 13,6 |

 ***На 15.02.2023г.***

**Повар**