**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№****рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры**  | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 14 | масло сливочное  | 15 | 98,44 | 0,12 | 10,8 | 0,19 |
| закуска | 15 | сыр твердый  | 20 | 71,48 | 4,46 | 5,96 | 0 |
| гор- блюдо | 174 | каша молочная рисовая с маслом | 200/10 | 224,15 | 6,03 | 3,47 | 42,2 |
| гор напитки | 382 | Какао с молоком  | 200 | 156 | 4 | 4 | 26 |
| 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 | 50 | Салат из отварной свеклы с сыром  | 100 | 137,02 | 4,94 | 9,5 | 7,94 |
| 1 блюдо | 108 | Суп с клецками  | 300 | 156,87 | 4,27 | 5,51 | 22,55 |
| 2 блюдо | 250 | Бефстроганов из говядины  | 50/50 | 289,18 | 15,2 | 23,1 | 5,120 |
| Гарнир | 171 | Каша гречневая  | 150/5 | 141,69 | 8,29 | 96 | 37,4 |
| Хол.напитки | 389 | Сок | 200 | 84,9 | 1 | 0 | 20,2 |
|  | 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**  |  |  | молоко кипяченое | 200 | 64 | 3,3 | 3,6 | 4,6 |

 ***На 20.02.2023г.***

**Повар**