**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Раздел** | **№**  **рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** | закуска | 14 | Масло сливочное | 5 | 33,045 | 0,04 | 3,625 | 0,065 |
| гор- блюдо | 173 | Каша молочная гречневая с маслом | 200/10 | 298 | 8 | 14 | 35 |
| закуска | 288 | Птица отварная | 75 | 249,78 | 17,52 | 19,94 | 0,06 |
| Закуска |  | Рагу овощное | 100/5 | 21,36 | 1,77 | 10,99 | 8,6 |
|  | 15 | Сыр твердый | 20 | 70,94 | 4,46 | 5,9 |  |
| гор напитки | 377 | Какао | 200 | 100,36 | 3,16 | 2,68 | 15,9 |
| хлеб |  | Хлеб пшеничный | 75 | 177,55 | 6 | 0,75 | 36,7 |
|  | хлеб |  | Хлеб ржаной | 50 | 89 | 3 | 1 | 17 |
| **Второй завтрак** |  |  | Изделие кондитерское | 20 | 82,9 | 1,7 |  | 14 |
|  |  |  | Сок фруктовый | 200 | 92,7 | 0,2 |  | 22,8 |
| **Обед** | закуска | 59 | Венегрет | 100 | 125,132 | 1,403 | 10,04 | 7,29 |
| 1 блюдо | 280 | Суп с макаронными изделиями | 300 | 117,7 | 3,08 | 3,34 | 18,83 |
| 2 блюдо | 259 | Капуста тушеная | 150 | 112,5 | 3,09 | 4,86 | 14,1 |
|  | Гор.напитки |  | Котлеты из говядины | 75 | 55,02 | 16,5 | 24,2 | 14,32 |
|  |  | 345 | Напиток из шиповника | 200 | 72,87 | 0,4 | 0,27 | 17,2 |
|  |  | 338 | Фрукты свежие | 300 | 130,92 | 1,2 | 1,2 | 28,8 |
|  | хлеб |  | Хлеб пшеничный | 100 | 237 | 8 | 1 | 49 |
| хлеб |  | Хлеб ржаной | 50 | 89 | 3 | 1 | 17 |
| **Полдник** |  | 424 | Булочка домашняя | 100 | 317 | 7,28 | 12,52 | 43,8 |
|  |  |  | Кисломолочные продукты | 200 | 101,8 | 5,8 | 5 | 8,4 |

***На 16.02.2023г.***

**Повар**