

# МЕНЮ

на 23 января 2024 года

| Прием пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                                       | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо    | 71,14  | Каша гречневая молочная со сл.маслом        | 200      | 27,91 | 380,26       | 9,64  | 13,08 | 38,4     |
|            |              | 3,03   | Гастрономия /Сыр порционно                  | 15       | 12,24 | 36,4         | 2,32  | 2,95  | 0        |
|            | гор.напиток  | 303,16 | Кофейный напиток с молоком                  | 200      | 15,68 | 141,28       | 5     | 3,2   | 24,66    |
|            | хлеб         | 0,09   | Хлеб пшеничный                              | 60       | 3,07  | 133,2        | 4,56  | 0,48  | 29,52    |
|            | фрукты       |        |   |          |       |              |       |       |          |
|            |              |        |   |          |       |              |       |       |          |
|            | <i>итого</i> |        |   | 215      |       | 691,14       | 21,52 | 19,71 | 92,58    |
| Обед       | закуска      | 53,35  | Салат из капусты с огурцом "Зайчик"         | 60       | 9,23  | 30,97        | 0,77  | 3,04  | 2,26     |
|            | 1 блюдо      | 124,26 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 200/10   | 17,63 | 171,8        | 1,4   | 3,96  | 16,3     |
|            | 2 блюдо      | 239,43 | Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном     | 90       | 41,92 | 329,3        | 21,12 | 27,11 | 35,22    |
|            | гарнир       | 520,08 | Картофельное пюре с маслом сливочным        | 150      | 15,02 | 138,76       | 3,25  | 9,25  | 22,02    |
|            | напиток      | 349,1  | Компот из смеси сухофруктов С-витаминоз.    | 200      | 9,85  | 76,75        | 0,22  | 0     | 19,44    |
|            | хлеб бел.    | 5,1    | Хлеб ржано-пшеничный                        | 70       | 2,07  | 126,7        | 1,85  | 0,36  | 23,94    |

*Приятного аппетита!*