



Утверждаю:

" 28 " марта 2022г.

| 28 марта                    |          |       |          |       |      |          |
|-----------------------------|----------|-------|----------|-------|------|----------|
| ЗАВТРАК                     | Выход, г | Цена  | Калорийн | Белки | Жиры | Углеводы |
| каша манная с маслом        | 200/5    | 31,54 | 196,3    | 5,1   | 7,1  | 28       |
| чай "Цитрусовый заряд"      | 200      | 19,48 | 62,8     | 0,2   | 0    | 15,5     |
| хлеб                        | 20       | 2,98  | 38,9     | 1     | 0,3  | 8,1      |
| Булочка                     | 60       | 26    | 249,4    | 3,8   | 7,8  | 41       |
| <b>Обед</b>                 |          | 80    |          |       |      |          |
| Винегрет овощной            | 60       | 16,81 | 88,4     | 1,2   | 4    | 11,9     |
| Суп-лапша на курином бульон | 250      | 7     | 97,7     | 2,4   | 5,3  | 10,1     |
| Птица отварная              | 90       | 49    | 230,3    | 21,2  | 15,9 | 0,6      |
| Капуста тушеная             | 110      | 25,43 | 97,1     | 3,1   | 3,9  | 12,4     |
| Компот из изюма             | 200      | 7,4   | 103,2    | 0,3   | 0    | 25,5     |
| Хлеб витаминизированный     | 40       | 3,96  | 156      | 3     | 1    | 30       |

**итого** 189,60

Повар-бригадир

*Винишев*