



Утверждаю:

*И.С.Ференко*

" 1 " марта 2023г.

### 1 МАРТА

| ЗАВТРАК                        | Выход, г | Цена  | Калорийн | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------------------|----------|-------|----------|-------|------|----------|
| овощи свежие                   | 100      | 21,29 | 7,9      | 0,5   | 0,1  | 1,3      |
| рыба, запеченая с яйцом        | 100      | 48,07 | 165      | 13    | 8,9  | 8,2      |
| пюре картофельное              | 180      | 20,21 | 147      | 3,3   | 4,4  | 23,5     |
| сок                            | 200      | 14,13 | 138      | 0,5   | 0    | 34       |
| Хлеб пшеничный                 | 20       | 2     | 40,5     | 0,7   | 0,1  | 9,4      |
| хлеб витаминизированный        | 20       | 2     | 39       | 1     | 0    | 8        |
| <b>Обед</b>                    |          |       |          |       |      |          |
| салат картофельный с кукурузой | 100      | 17,7  | 88,3     | 2,8   | 5,1  | 7,8      |
| суп-харчо с мясом              | 250,/10  | 30,7  | 167,1    | 7,4   | 5,5  | 22       |
| курица, тушеная с капустой     | 200      | 67,62 | 308      | 12,5  | 20,5 | 18,4     |
| компот из свежих фруктов       | 200      | 12,38 | 83,2     | 0,2   | 0    | 20,6     |
| хлеб славянский                | 40       | 4     | 81       | 1,9   | 0,4  | 17,5     |
| хлеб пшеничный                 | 60       | 6     | 117      | 3     | 1    | 24       |

итого

246,10

Повар-бригадир

*Пенкина*