



Утверждаю:

3 октября 2022г.

3 ОКТЯБРЯ

ЗАВТРАК	Выход, г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
Бутерброд с маслом, с сыром	20,5/15	21,3	126	6,1	7,8	7,9
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	29,63	203	7,5	7,7	26
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200,20/10	12,67	62,8	0,2	0	15,5
хлеб	40	4,00	78	2	1	16
кондитерское изделие	30	12,40	249	3,8	7,8	41,0
ОБЕД						
Нарезка из свежих овощей	100	6,92	7,9	0,5	0,1	1,3
Суп из овощей с курицей, со сметаной	250,10,5	23,49	144,3	5,9	6,3	16
Гуляш	100	54,45	117,5	9,1	7,5	3,4
Рис припущенный	180	13	196,6	4,4	4,3	35
Кисель	200	7,74	89	0,3	0,2	215
хлеб пшеничный	40	4,00	78	2	1	16

Повар-бригадир

итого 189,60
Величкин В. С.