



Утверждаю:

" 18 " октября 2022г.

18 октября						
ЗАВТРАК	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Салат из моркови с изюмом	80	5,64	66	1,2	0,1	15
Гуляш	100	40,12	117,5	9,1	7,5	3,4
Каша гречневая	180	18,42	285,6	3,7	7,9	50
Какао с молоком	200	12,3	127,2	3,4	3,2	21,2
Хлеб витаминизированный	40	4,00	78	2	1	16
Обед		80,48				
Салат картофельный с огурцами	80	12,3	85	1,6	5	8,4
Уха "Ростовская"	250,/30	26,7	150,5	5,5	5,9	18,9
Фрикадельки из кур	100	43,9	162,9	10,8	10,9	5,4
Макароны отварные	180	10,85	175,2	3,2	2,8	34,3
Напиток из шиповника	200	11,85	89,8	0,2	0	22,2
Хлеб витаминизированный	40	4,00	78	2	1	16

итого 189,60

Повар-бригадир

Бессмерт