



Утверждаю:

" 29 " марта 2023г.

29 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 |
| Обед | | | | | | |
| 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

Башиненко