



Утверждаю:
Н.С. Феденко
2025г.

"14 "

января

МЕНЮ 14 ЯНВАРЯ

| Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно сть | Цена |
|--------------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Бутербрд с сыром | 40 | 5,7 | 6,2 | 7,2 | 107,4 | 19,56 |
| Котлета рыбная запеченая | 100 | 10,3 | 9,3 | 12,9 | 176,3 | 55,9 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,9 | 5,9 | 26,7 | 175,5 | 16,34 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,3 | 2,5 | 14,8 | 90,9 | 13,9 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 41,3 | 2 |
| итого | 540 | 22,9 | 24 | 71 | 591,4 | 107,7 |
| Обед | | | | | | |
| Огурцы свежие | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11,3 | 13,73 |
| Борщ с капустой и | 275 | 2,3 | 4,9 | 16,7 | 120,1 | 25,1 |
| Курица запеченная | 100 | 16,2 | 15,1 | 0,7 | 203,5 | 61 |
| Рагу из овощей | 180 | 5,2 | 11,3 | 23 | 214,5 | 16,57 |
| Сок мультифрукт | 200 | 0,5 | 0 | 34 | 138 | 12 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3 | 0,8 | 24,3 | 116,8 | 6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,9 | 0,4 | 17,5 | 81 | 4 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| итого | 955 | 29,8 | 32,6 | 118,1 | 885,2 | 138,4 |
| всего | 1495 | 52,7 | 56,6 | 189,1 | 1476,6 | 246,1 |