

Утверждаю:
 Н.С. Феденко

"24 " января 2025г.



МЕНЮ

24 ЯНВАРЯ

| Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно сть | Цена |
|---------------------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Биточки рыбные | 90 | 14 | 11,6 | 13 | 212,4 | 38 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,4 | 23,5 | 147 | 19,5 |
| Чай "Витаминный" | 200 | 0,7 | 0,1 | 19,8 | 82,9 | 11,9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1 | 0,3 | 8,1 | 38,9 | 2 |
| Яблоко | 110 | 0,4 | 0 | 14,4 | 59,2 | 20,3 |
| Огурцы свежие | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 7,9 | 16 |
| итого | 630 | 19,9 | 16,5 | 80,1 | 548,3 | 107,7 |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свёклы с сыром | 80 | 4,6 | 9,8 | 6,5 | 132,6 | 17,4 |
| Рассольник с мясом, со сметаной | 265 | 4,1 | 5,2 | 12,5 | 113,2 | 32,4 |
| Гречка по-купечески с мясом | 250 | 15,3 | 16,4 | 37,7 | 359,6 | 73,6 |
| Кисель из свежих ягод | 200 | 0,3 | 0,2 | 21,5 | 89 | 9 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2 | 0,6 | 16,2 | 77,8 | 4 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 41,3 | 2 |
| итого | 855 | 27 | 32,3 | 103,8 | 813,5 | 138,4 |
| всего | 1485 | 46,9 | 48,8 | 183,9 | 1361,8 | 246,1 |