

Утверждаю:

О.И. Колобова

"12" января 2026г.

## МЕНЮ

12 января

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
<b>Завтрак</b>						
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,5	7,7	26	203	26,6
Бутерброд с сыром и маслом	40	6,1	7,8	7,9	126,2	23,2
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	230	0,2	0	15,5	62,8	18,8
хлеб пшеничный	20	1	3	8,1	38,9	2
яблоко	150	0,6	0	21,6	88,8	35,1
хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	2
<i>итого</i>	660	16,1	18,6	88,5	560,2	107,7
<b>Обед</b>						
Нарезка из свежих овощей	100	0,5	0,1	1,3	7,9	13,73
Суп из овощей с курицей, со сметаной	265	5,9	6,3	16	144,3	29,54
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	61,4
Рис припущеный	180	4,4	4,3	35	196,6	14,12
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	9,61
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8	6
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	4
<i>итого</i>	945	25,1	19,6	119	753,1	138,4
<i>всего</i>	1605	41,2	38,2	207,5	1313,3	246,1

