

"13"

Утверждаю:

О.И. Колобова

января

2026г.

МЕНЮ**13 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 картофелем, со сметаной, с курицей	275	2,3	4,9	16,7	120,1	25,1
Курица запеченная домашняя	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 витаминизированный	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

