

"14 "



Утверждаю:

О.И. Колобова

января

2026г.

МЕНЮ

14 января

14 января						
Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
Завтрак						
Плов из мяса	250	15,4	15,9	48,7	399,5	77,38
Овощи натуральные	80	1,1	0,1	3,8	20,5	11,82
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	16,5
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	2
итого	550	20,9	19,5	81,8	586,1	107,7
Обед						
Салат овощной	100	2,3	5	9,1	90,5	14,4
Суп картофельный с рыбой	280	5,7	6,3	19,1	155,9	33,4
Биточки из говядины	100	10,1	14,2	17	236,2	51,14
Капуста тушеная	180	3,7	4,7	14,9	116,7	13,16
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	22,2	89,8	16,3
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8	6
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	4
итого	960	26,9	159,2	124,1	886,9	138,4
всего	1510	47,8	178,7	205,9	1473	246,1

