

"15 "



Утверждаю:

О.И. Колобова

января

2026г.

МЕНЮ

15 января

15 января						
Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
Завтрак						
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	220	18,5	14,4	44	379,7	83,6
Бутерброд с маслом	40	2,3	7,4	14,5	133,8	12,6
Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	19,8	82,9	11,5
итого	460	21,5	21,9	78,3	596,4	107,7
Обед						
Салат из моркови	100	1,1	5	9,1	85,9	11,82
Свекольник со сметаной	255	2,5	4,9	16,2	118,9	29,85
Печень, тушенная в соусе	120	10,5	9,9	5,5	153,1	63,33
Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210,2	10,6
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2	12,8
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	23	24,4	134,3	849,1	138,4
всего	1415	44,5	46,3	212,6	1445,5	246,1

