


 Утверждаю:
 О.И. Колобова
 "19" января 2026г.

МЕНЮ

19 января

19 января						
Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
Завтрак						
Каша пшенная жидкая с маслом	205	4,8	6,9	28	193,3	37,2
Рогалик с вареной сгущенкой	50	1,3	1,8	26,2	127,3	22
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	14,9
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	80,1	38,9	2
Йогурт	125	1,8	1,5	4,5	38,7	29,6
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	2
итого	620	11,9	13,1	883,9	530,4	107,7
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	1	5,1	3,5	63,9	16,3
Суп сырный со сметаной	255	7,7	9,7	18,7	192,9	30,15
Мясо тушеное	100	10,3	9,9	3,8	145,5	55,35
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	175,5	16,6
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2	10
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8	6
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	4
итого	935	28	31,8	115,1	858,8	138,4
всего	1555	39,9	44,9	999	1389,2	246,1

