

Утверждаю:

О.И. Колобова

"19"

января

2026г.

МЕНЮ

19 января

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
Завтрак						
Каша пшенная жидккая 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	801	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
<i>итого</i>	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
<i>итого</i>	935	28	31,8	115,1	858,8	138,4
всего	1555	39,9	44,9	999	1389,2	246,1

