

" 22 "

Утверждаю:
О.И. Колобова
декабря 2025г.

МЕНЮ

22 декабря

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
Булочка	60	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	630	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	1565	39,9	44,9	999	1389,2	246,1