



Утверждаю:

О.И. Колобова

"23 "

января

2026г.

МЕНЮ**23 января**

23 января						
Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
Завтрак						
Биточки рыбные	90	14	11,6	13	212,4	38
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	19,5
Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	19,8	82,9	11,9
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	2
Яблоко	110	0,4	0	14,4	59,2	20,3
Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,3	7,9	16
итого	630	19,9	16,5	80,1	548,3	107,7
Обед						
Салат из свёклы с сыром	80	4,6	9,8	6,5	132,6	17,4
Рассольник с мясом, со сметаной	265	4,1	5,2	12,5	113,2	32,4
Гречка по-купечески с мясом	250	15,3	16,4	37,7	359,6	73,6
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	9
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	4
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	2
итого	855	27	32,3	103,8	813,5	138,4
всего	1485	46,9	48,8	183,9	1361,8	246,1

