

Утверждаю:  
Колобова  
января 2026г.

"23 "

## МЕНЮ

23 января

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак</b>						
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
<i>итого</i>	630	19,9	16,5	80,1	548,3	107,7
<b>Обед</b>						
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
<i>итого</i>	855	27	32,3	103,8	813,5	138,4
<b>всего</b>	<b>1485</b>	<b>46,9</b>	<b>48,8</b>	<b>183,9</b>	<b>1361,8</b>	<b>246,1</b>

