

Утверждаю:

О.И. Колобова

"26 " января 2026г.

## МЕНЮ

26 января

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом,сыром	40	5,3	3,7	7,2	83,3	26,7
Каша рисовая, жидккая	200	6,4	7,2	27	198,4	31,9
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	14,48
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	2
Яблоко	180	0,6	0	21,6	88,8	30,62
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	2
<i>итого</i>	660	16,3	13,8	88,1	541,6	107,7
<b>Обед</b>						
Салат из помидор	80	0,8	4,1	2,8	51	10,4
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	255	4,4	5,2	16	128,4	14,8
Запеканка картофельная с мясом отварным, маслом	255	20,2	26,9	26,7	429,7	97,2
Сок фруктовый	200	0,4	0	22	89,6	12
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	4
<i>итого</i>	830	27,8	36,8	83,7	776,5	138,4
<i>всего</i>	<b>1490</b>	<b>44,1</b>	<b>50,6</b>	<b>171,8</b>	<b>1318,1</b>	<b>246,1</b>

