

"30 "

Утверждаю:

О.И. Колобова

января

2026г.

МЕНЮ

30 января

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
Завтрак						
Биточки рубенные из птицы запеченные, с маслом	105	12,6	16,5	12,4	248,5	48,87
Рис припущенный	180	4,4	4,3	35	196,6	14,53
Чай "Витаминный"	200	0,7	1	19,8	82,9	12,9
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	2
Булочка "Майская"	60	2,3	7,4	14,5	133,8	29,4
итого	565	20,7	29,3	91,1	703,1	107,7
Обед						
Овощи свежие	100	0,8	0,1	1,6	10,6	23,6
Суп с крупой, с курицей	260	6,5	6,4	20,1	164	27,26
Котлета рыбная	100	10,3	9,3	12,9	176,3	44,1
Картофель толченый, по- деревенски	180	4,9	7,7	33	220,9	20,12
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2	13,32
Хлеб пшеничный	60	3	0,8	24,3	116,8	6
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	4
итого	940	27,6	24,7	130	852,8	138,4
всего	1505	48,3	54	221,1	1555,9	246,1

