

Понедельник 19.01.2026					
Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Каша рисовая молочная	197	10	3	12
35	Бутерброд с сыром	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98
Обед 317,00 р. 1056 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
100	Салат "Витаминный"	98	3	16	4
	Первые блюда				
265	Суп лапша куриный	213	4,5	3	6
	Вторые блюда				
160	Котлета рыбная	214	12	7	5
	Гарнир				
150	Картофельное пюре	197	3	6	29
	Напитки				
270	Компот из сухофруктов				
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения



Вторник 20.01.2026					
Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Каша геркулесовая	197	10	3	12
35	Бутерброд с сыром	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98
Обед 317,00 р. 1056 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
100	Салат "Свекольный"	102	3	16	4
	Первые блюда				
265	Суп грибной	213	4,5	3	6
	Вторые блюда				
160	Котлета мясная	226	12	7	5
	Гарнир				
150	Рис	197	3	6	29
	Напитки				
270	Компот из ягод				
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения



Среда 21.01.2026					
Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Омлет натуральный 150	197	10	3	12
35	Бутерброд со сливочным маслом 20/15, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98
Обед 317,00 р. 1056 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
100	Салат "Свекольный"	102	3	16	4
	Первые блюда				
265	Харчо с говядиной	213	4,5	3	6
	Вторые блюда				
160	Котлета мясная	226	12	7	5
	Гарнир				
150	Макароны	197	3	6	29
	Напитки				
270	Компот из смородины				
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения



Четверг 22.01.2026

Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Омлет натуральный 150	197	10	3	12
35	Бутерброд со сливочным маслом 20/15, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98

Обед 317,00 р. 1056 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
100	Салат "Свекольный"	102	3	16	4
	Первые блюда				
265	Харчо с говядиной	213	4,5	3	6
	Вторые блюда				
160	Котлета мясная	226	12	7	5
	Гарнир				
150	Макароны	197	3	6	29
	Напитки				
270	Компот из смородины				
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения



Пятница 23.01.2026					
Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Омлет натуральный 150	197	10	3	12
35	Бутерброд со сливочным маслом 20/15, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98
Обед 317,00 р. 1056 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
100	Салат "Свекольный"	102	3	16	4
	Первые блюда				
265	Харчо с говядиной	213	4,5	3	6
	Вторые блюда				
160	Котлета мясная	226	12	7	5
	Гарнир				
150	Макароны	197	3	6	29
	Напитки				
270	Компот из смородины				
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения

