



Утверждаю

Директор РЖД лица № 5

А.А Крамер

МЕНЮ

НА 23 января 2026

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время Приема пищи
Завтрак			
Омлет натуральный с зеленым горошком	200/34/200/34	282,84/284,01	07.00-
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	08.00
Какао с молоком	200/200	126,47/127,34	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Итого за прием пищи:		589,56/609,48	
Обед			
Салат из свежих помидоров	100/100	90,34/87,74	12.00 -
Борщ с картофелем	200/200	161,61/150,24	-14.00.
Гуляш	100/100	234,02/224,97	
Каша гречневая рассыпчатая	200/200	279,87/261,92	
Компот из сухофруктов	200/200	89,64/89,64	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Чеснок	3/3	3,80/3,4,22	
Итого за прием пищи:		1112,11/1169,09	
Полдник			
Яблоко	223/223	608,79/609,70	09.30
Сок	205/205	101,52/101,48	-16.20.
Итого за прием пищи:		710,27/711,18	
Ужин			
Булочка домашняя	100/100	348,87/583,83	17.00. -
Тефтели	90/100	278,54/313,60	- 17.30
Картофель запеченный	180/200	243,06/341,93	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	39,72/39,73	
Хлеб пшеничный	50/80	106,57/170,51	
Итого за прием пищи:		1014,38/1600,42	
Всего за день		3426,32/4090,17	

Медицинская сестра

Саша

А. Г. Самокрутова