

**Меню**  
**30 января 2026 года**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	<b>180</b>	8,5	9,1	34,0	251,4
Кофейный напиток на молоке	<b>180</b>	0,2	0	1,1	4,9
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	<b>30/10</b>	2,6	4,4	18,2	126,1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,3</b>	<b>13,5</b>	<b>53,3</b>	<b>382,4</b>
<b>II завтрак</b>					
<b>Обед</b>					
Рассольник с мясом	<b>180</b>	1,9	3,7	11,5	88,90
Рыба с овощами	<b>60</b>	3,8	4,96	21,6	145
Картофельное пюре	<b>150</b>	4,7	26,96	33,17	164,1
Компот из кураги и чернослива	<b>180</b>	0,3	0,1	16,3	68,5
Хлеб ржаной	<b>40</b>	1,7	0,2	19,4	84,4
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>12,4</b>	<b>35,92</b>	<b>101,97</b>	<b>550,9</b>
<b>Полдник</b>					
Кекс	<b>50</b>	3,05	2,8	45,35	219,0
Сок грушевый	<b>200</b>	0	0	21,1	86,7
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,05</b>	<b>2,8</b>	<b>66,45</b>	<b>305,7</b>
<b>Ужин</b>					
Вермишель в молоке	<b>200</b>	6,2	6,2	22,23	171,51
Чай с сахаром	<b>200</b>	0,1	-	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	<b>30</b>	1,9	0,6	14,2	64,3
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>8,2</b>	<b>6,8</b>	<b>52,43</b>	<b>302,11</b>