

**Меню**  
**30 января 2026 года**

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