

## МЕНЮ НА 30.01.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завт.11-18</u></b>			
75	<b>№254 Пудинг из творога с яблоками 1/75</b>	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-11	
150	<b>№226 Каша "Дружба" 1/150</b>	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
25	<b>№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25</b>	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
120	<b>Плюшка 1/120</b>	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-40	
200	<b>№502 Чай с сахаром 1/200</b>	Калорийность-38, Углеводы-9	
35	<b>№117 Батон нарезной 1/35</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-740, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-107	<b>102-00</b>
<b><u>Завт.7-11</u></b>			
75	<b>№254 Пудинг из творога с яблоками 1/75</b>	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-11	
150	<b>№226 Каша "Дружба" 1/150</b>	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
25	<b>№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25</b>	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
120	<b>Плюшка 1/120</b>	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-40	
200	<b>№502 Чай с сахаром 1/200</b>	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	<b>№117 Батон нарезной 1/25</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-714, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-102	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 7-11</u></b>			
60	<b>№1 Салат из белокочанной капусты 1/60</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200	<b>№117 Суп из овощей 1/200</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
90	<b>№308 Котлеты рыбные любительские 1/90</b>	Калорийность-81, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-5	
150	<b>№377 Пюре картофельное 1/150</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	
200	<b>№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200</b>	Калорийность-72, Углеводы-18	
25	<b>№115 Хлеб ржаной 1/25</b>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	<b>№117 Батон нарезной 1/25</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-488, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-65	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 11-18</u></b>			
100	<b>№1 Салат из белокочанной капусты 1/100</b>	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	<b>№117 Суп из овощей 1/250</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
100	<b>№308 Котлеты рыбные любительские 1/100</b>	Калорийность-90, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-6	
180	<b>№377 Пюре картофельное 1/180</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
200	<b>№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200</b>	Калорийность-72, Углеводы-18	
35	<b>№115 Хлеб ржаной 1/35</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
35	<b>№117 Батон нарезной 1/35</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-613, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-82	<b>152-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 555, Белки-95, Жиры-82, Углеводы-356	

