

"30"

Утверждаю:  
А.С. Шиндина

30 апреля 2026г.

## МЕНЮ

30 апреля

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	230	19,9	14,1	28,7	321,3	93,75
Бутерброд с джемом	45	1,8	0,2	21	93	9,08
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	2,87
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	2
<i>итого</i>	495	22,9	14,6	72,8	514	107,7
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров	100	1	5,1	3,5	63,9	19,77
Суп крестьянский с крупой со сметаной	255	3,1	5,2	17,2	128	35
Фрикадельки рыбные с маслом	105	12,8	8,8	7,6	160,8	42,25
Рис припущенный	180	4,4	4,3	35	196,6	14,55
Сок яблочный	200	0,4	0	22	89,6	16,83
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8	6
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	4
<i>итого</i>	940	26,6	24,6	127,1	836,7	138,4
<i>всего</i>	1435	49,5	39,2	199,9	1350,7	246,1

