

Ио  О.В.Ханамирова

МЕНЮ
25 декабря 2025

День 9/неделя2:Четверг					
<i>Завтрак</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Суп молочный с макаронными изделиями	180	150,8	6,5	6,72	22,2
Бутерброд с маслом 40/10	50	169,54	5,13	6,88	20,85
Чай с сахаром	180	57,18	0,4	0	9,8
2й завтрак					
Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	62,40	0,50	0	10,10

Обед

<i>Блюдо</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Калорийность</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>
Тефтели мясные	100	90,3	5,8	6,6	1,91
Щи из свежей капусты с картофелем	180	73,54	5,95	5,48	12,85
Каша гречневая рассыпчатая	200	215,70	13,64	10,42	22,8
Хлеб пшеничный	30	46,76	0,37	0,3	46,49
Компот из смеси сухофруктов	180	55,32	0,02	0	26,38
Хлеб ржаной	30	76,85	2	0,33	16,38

Полдник

Печенье	50	217,42	5,08	2,90	42,25
Чай с молоком	200	108,1	2,18	3,3	9,34