

## М Е Н Ю

На 9 июня 2025 г.

| 167                   | Наименование блюда                  | Выход, г | Калорийность, ккал |
|-----------------------|-------------------------------------|----------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                     |          |                    |
| 1                     | Каша гречневая с маслом и сахаром   | 150      | 235                |
| 2                     | Чай с сахаром                       | 180      | 41                 |
| 3                     | Хлеб пшеничный                      | 20       | 131                |
| 4                     | Масло сливочное                     | 5        | 37                 |
| <b>Второй завтрак</b> |                                     |          |                    |
| 1                     | Сок яблочный                        | 111      | 52                 |
| <b>Обед</b>           |                                     |          |                    |
| 1                     | Щи вегетарианские из свежей капусты | 200      | 76                 |
| 2                     | Хлеб ржаной                         | 20       | 82                 |
| 3                     | Рыба тушеная с овощами              | 80       | 55                 |
| 4                     | Рис отварной                        | 150      | 194                |
| 5                     | Компот из сухофруктов               | 180      | 84                 |
| <b>Полдник</b>        |                                     |          |                    |
| 1                     | Снежок                              | 111      | 76                 |
| 2                     | Хлеб пшеничный                      | 20       | 131                |
| <b>Ужин</b>           |                                     |          |                    |
| 1                     | Каша манная молочная                | 150      | 247                |
| 2                     | Кофейный напиток с молоком          | 180      | 91                 |
| 3                     | Хлеб пшеничный                      | 29       | 140                |
| <b>Второй ужин</b>    |                                     |          |                    |
| 1                     | Кефир                               | 166      | 50                 |
| 2                     | Хлеб пшеничный                      | 29       | 140                |
| 3                     | Яйцо вареное                        | 30       | 135                |