



Меню



Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
Завтрак	от 1-3л	с 3-7л	
Суп молчный вермишелевый, с маслом	150/5	180/5	Сөтле вермишел аш, май бнлән
Кофейный напиток с молоком, с сахаром	150	180	Кофе эчемләге
Бутерброд со сливочным маслом, с повидлом	25/5 20	30/5 20	Ак май яралган батон повидло белән
2-й завтрак			Икенче иртенге аш
Яблоко	100	100	Алма
Обед			Төшке аш
Салат из моркови с изюмом			Кишер салаты йөзем белән
Суп картофельный, с горохом на к/б со сметаной	150/7	180/7	Тавык шулпасында пешкән борчак аши каймак белән
Рис отварной, рассыпчатый со сливочным маслом	150	200	Таралып торган дөге боткасы
Гуляш из отварной птицы			Пешкән тавыктан гуляш
Хлеб ржаной	40	45	Арыш икмеге
Напиток из сухофруктов	150	180	Жимешле компоты
Полдник			Жиңел аш
Кефир	150	180	Кефир
печенье	20	20	печенье
Ужин			Кичке аш
Картофельное пюре	110	130	Бәрәнге боламагы
Биточки рубленые из рыбы, запеченные в томатном соусе	40	60	Балыктан биточкии томат соусы белән
Чай с сахаром	150	180	Боллы чэй
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай икмәге
Белки:	жиры:	углеводы	Килоколории:
49,57/63,07	51/76	176/228	1376,57/1727,07