



# Меню



| Наименование блюда                                          | Вес          | в грам          | Ашамлык исемлеге                                        |
|-------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                              | от 1-3л      | с 3-7л          | <b>Иртенге аш</b>                                       |
| Каша геркулесовая<br>молочная, с маслом                     |              |                 | Сөлы боткасы май белән                                  |
| Какао с молоком, с<br>сахаром                               | 150          | 180             | Сөтле какао                                             |
| Бутерброд со сливочным<br>маслом, с сыром                   | 25/5<br>10   | 30/5<br>15      | Ак май яралган батон<br>сыр белән                       |
| <b>2-й завтрак</b>                                          |              |                 | <b>Икенче иртенге аш</b>                                |
| Яблоко                                                      | 100          | 100             | Алма                                                    |
| <b>Обед</b>                                                 |              |                 | <b>Төшке аш</b>                                         |
| Винегрет с солеными<br>огурцами                             | 40           | 60              | Винегрет тозлы кыяр<br>белән                            |
| Суп овощной на к/б со<br>сметаной                           | 150/7        | 180/7           | Тавык шулпасында<br>кайнаган яшелчә аши<br>каймак белән |
| Тефтели куриные<br>запеченные в сметанно-<br>томатном соусе | 60           | 80              | Тавык фрикаделиклары<br>каймакле томат соусы белән      |
| Макароны с маслом                                           |              |                 | Ак май солынган пешкән<br>макарон                       |
| Хлеб ржаной                                                 | 40           | 45              | Арыш икмеге                                             |
| Компот из свежих яблок                                      | 150          | 180             | Алма компоты                                            |
| <b>Полдник</b>                                              |              |                 | <b>Жиңел аш</b>                                         |
| Молоко                                                      | 150          | 180             | Сөт                                                     |
| Вафли                                                       | 20           | 20              | Вафли                                                   |
| <b>Ужин</b>                                                 |              |                 | <b>Кичке аш</b>                                         |
| Омлет с сыром                                               | 130          | 150             | Йөмырка тәбәсе сыр белән                                |
| Чай с сахаром                                               | 150          | 180             | Боллы чәй                                               |
| Хлеб пшеничный                                              | 25           | 30              | Бодай икмәге                                            |
|                                                             |              |                 |                                                         |
| <b>Белки:</b>                                               | <b>жиры:</b> | <b>углеводы</b> | <b>Килоколории:</b>                                     |
| <b>54,46/65,71</b>                                          | <b>54,18</b> | <b>175,73</b>   | <b>1392,35/1653,37</b>                                  |
|                                                             | <b>64,77</b> | <b>195,31</b>   |                                                         |