



Меню



13 ноября 2025 г

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
Завтрак	от 1-3л	с 3-7л	Иртенге аш
Каша рисовая молчная с маслом	150/5	180/5	Ак май салынган дөге боткасы
Чай с сахаром	150	180	Боллы чэй
Бутерброд со сливочным маслом, с сыром	25/5	30/5	Ак май яралган батон сыр белән
2-й завтрак			Икенче иртенге аш
Сок	200	200	Сок
Обед			Төшке аш
Винегрет овощной	40	60	Винегрет
Лапша домашняя на бульоне из индейки	150	180	Токмач аши
Каша гречневая рассыпчатая	130	150	Торалып торган корабодай боткасы
Гуляш из отварной индейки	40	40	Пешкән куркетан гуляш
Хлеб ржаной	35	45	Арыш икмеге
Кисель	150	180	Кисел
Полдник			Жиңел аш
Ряженка	150	180	
Вафли	20	20	Вафли
Ужин			Кичке аш
Катлеты рыбные	50	70	Балыктан катнашма
Картофельное пюре	110	130	Бәрәнге боламагы
Чай с сахаром, с лимоном	150	180	Боллы чэй лимон белән
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай икмеге
Белки:	жиры:	углеводы	Килоколории:
57,19/77,32	45,85	223,27	1563,96/2021,02
	67,24	277,03	