



Меню



Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
Завтрак	от 1-3л	с 3-7л	Иртенге аш
Каша манная молочная с маслом	150/5	180/5	Ак май салынган манный боткасы
Кофейный напиток с молоком	150	180	Кофе эчемлеге
Бутерброд со сливочным маслом, с сыром	25/5 10	30/5 15	Ак май яралган батон сыр белән
2-й завтрак			Икенче иртенге аш
Сок	200	200	Сок
Обед			Төшке аш
Борщ из свей капусты на и/б со сметаной	150/7 10	180/7 15	Куркә шулпасында кайнаган борщ каймак белән
Плов из отварной индейки	150	180	куркә итеннән плоу
Хлеб ржаной	40	45	Арыш икмеге
Компот из урюка	150	180	Орек компоты
Полдник			Жиңел аш
Катык	150	180	Катык
Ватрушка с творогом	50	70	Әремчек белән ватрушка
Ужин			Кичке аш
Картофельное пюре	130	150	Бәрэнге боламагы
Биточки рыбные	40	60	Балыктан биточкие
Чай с сахаром	150	180	Боллы чэй
Хлеб пшеничный			Бодай ипие
Белки:	жиры:	углеводы	Килоколории:
57,19/77,32	45,85	223,27	1563,96/2021,02
	67,24	277,03	