



Меню



Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
Завтрак	от 1-3л	с 3-7л	Иртенге аш
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	180/5	Ак май салынган бодай боткасы
Чай с молоком, с сахаром	150	180	Боллы чэй, сөт белән
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
Суп картофельный с горохом на к/б со сметаной	150/7	180/7	Тавык шулпасында кайнаган бәрэнге белән борчак аши каймак белен
Вермишель отварная	130	150	Пешкән токмач
Гуляш из отварной птицы	40	40	Пешкән тавык итеннән гуляш
Хлеб ржаной	40	45	Арыш икмеге
Кисель	150	180	Кисел
Полдник			Жиңел аш
Молоко	150	180	Сөт
Печенье	50	70	Печенье
Ужин			Кичке аш
Творожная запеканка со сгущенным молоком	130	150	Куертылган сөтле әремчек запеканкасы
Чай с сахаром, с лимоном	150	180	Боллы чэй лимон белән
Белки:	жиры:	углеводы	Килоколории:
57,19/77,32	45,85 67,24	223,27 277,03	1563,96/2021,02