

МЕНЮ (10 день )  
04 апреля

	наименование блюда	грамм 1-3	ккал 1-3	грамм 3-7	ккал 3-7
<b>Завтрак</b> <b>Иртэнге аш</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	185,66	180/3	233,1
	Кофейный напиток с молоком	180/6	42,67	180/6	42,67
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/10	132,83	30/5/10	145,10
<b>2 завтрак</b> <b>2 Иртэнге</b>	Сок	125	52,77	180	76
<b>Обед</b> <b>Төшке аш</b>	Салат из свёклы отварной с маслом растительным	40	37,56	60	56,34
	Суп рисовый с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	72,05	180/10/5	79,6
	Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2	102,2	70/3	144,36
	Макароны с овощами	110	138,16	130	163,28
	Кисель	150	62,7	180	75,24
	Хлеб пшеничный			25	58,75
	Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
<b>Полдник</b> <b>Йокьлан</b>	Ряженка	150	76	180	91,8
	Булочка "Российская"	30	88,5	30	88,5
<b>Ужин</b> <b>Кичке аш</b>	Каша вязкая гречневая с мясом говядины и овощами	150	201,38	200	268,5
	Напиток из шиповника	150/5	52,5	180/6	79,38
	Хлеб пшеничный	20	47	30	70,5
			<b>1228,45</b>		<b>1617,12</b>
итого за день с 1-3 цена 125,81 руб. ; с 3-7 цена 158,45 руб.					