

д/с №2 «План Л.С.

на «24» апреля 2025г.

Завтрак

- 10:00 Сок яблочный 125(52,77)/180(76ккал)

Салат из зелёного горошка 30(25,08ккал)-
50(41,8ккал)

1. Суп картофельный с пшённой крупой на
курином бульоне 150(51,45ккал)-
180(61,74ккал)
2. Птица тушёная в соусе с овощами
150(198ккал)-200(264ккал)
3. Напиток из смеси с/ф 150(57ккал)-
180(68,18ккал)
4. Хлеб ржаной 35(69,3ккал)-45(89,1ккал)
5. с:Хлеб пшеничный 25(58,75ккал)

1. Кефир с сахаром 150/2(83ккал)-180/3(102ккал)
2. Булочка с сахаром 35(95,67ккал)

1. Омлет натуральный 130(251,03ккал)-150(289,66ккал)
2. Чай с сахаром 150/5(20,08ккал)-180/6(24,1ккал)
3. Хлеб пшеничный 25(58,75ккал)-30(70,5ккал)

1. Ак май белән сөттә пешкән “Арпа”
боткасы 140/3(173,76ккал)-
180/3(223,41ккал)
2. Сөтле кәһвә эчемлеге 180/6(42,67ккал)
3. Повидло, ак май белән киселгән күмәч
25/5/10(106,7ккал)-30/5/10(119,8ккал)

10:00 Алма согы 125(52,77)/180(76ккал)

1. Тавык итеннэн шулпасында пешкэн “Тары” ашы 150/10(77,65ккал)-180/10(76,57ккал)
2. Яшелчэлэр белән соуста томалап пешерелгән тавык 150(198ккал)-200(264ккал)
3. Кипкән жимеш суы 150(57ккал)-180(68,18ккал)
4. Арыш ипи 35(69,3ккал)-45(89,1ккал)
5. с:Бодай ипи 25(58,75ккал)

1. Шикәрле кефир 150/2(83ккал)-180/3(102ккал)
2. Шикәрле ак күмәч 35(95,67ккал)

1. Йомырка тәбәсе 130(251,03ккал)-150(289,66ккал)
2. Шикәрле чэй 150/5(20,8ккал)-180/6(24,1ккал)
3. Бодай ипи 25(58,75ккал)-30(70,5ккал)



Н.А. Фасхутдинова

[Signature]

Г.И.Нуретдинова