



МЕНЮ  
на од завтра 2026г.

Наименование блюда 6 день	Без нэрсэ ашыйбыз		Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	Энергетическая ценность Ккал, Витамин С
	Выход г 1-3 лет	г				
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	Сөтле солы боткасы май белән	200/3	4,80/6,70	5,00/7,50	14,00/22,00
Чай с молоком, сахаром	160/4	Сөтле чэй шикәр белән	180/5	2,30/2,60	2,00/2,30	11,90/14,30
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	Бутерброд сыр һәм апланмай белән	25/7/3	3,50/4,00	5,95/6,00	12,90/12,83
<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>423</b>	<b>10,60/13,30</b>	<b>12,95/15,80</b>	<b>38,80/49,13</b>
<b>2 завтрак:</b>		<b>Икенче иртэнге аш:</b>				
Фрукты свежие	85	Жимешләр	100	0,34/0,34	0,34/0,34	45,00/53,20
<b>Итого:</b>	<b>85</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>85</b>	<b>0,34/0,34</b>	<b>0,34/0,34</b>	<b>45,00/53,20</b>
<b>Обед:</b>		<b>Көндөзгә аш:</b>				
Морковь отварная/Икра кабачковая	30	Кайнатылган кишер/ташкабак икрасы	50	0,24/0,70	0,03/2,50	3,60/63,00
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/5	Тавык, каймак белән Ленинград тозлаучысы	200/15/5	2,67/3,56	3,38/4,50	112,00/149,00
Биточки куриные «Солнышко»	50	Тавык итеннән кәтлит«Кояш»	70	6,40/8,00	8,50/10,50	123,00/152,00
Макаронны отварные	110	Пешкән макарон	130	4,10/4,80	3,00/3,60	143,40/169,00
Кисель	150	Кесәл	180	-/-	-/-	33,34/40
Хлеб сельский	30	Авыл икмәге	37,5	1,5/1,8	0,3/0,4	66/82,5
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>687,5</b>	<b>15,09/18,86</b>	<b>16,68/21,50</b>	<b>481,34/655,50</b>
<b>Полдник:</b>		<b>Жиңел аш:</b>				
Ряженка	100	Катык	110	3,00/3,19	2,50/2,75	55,60/59,00
Булочка слобная	40	Кабартма	50	3,04/3,8	3,84/4,8	118,4/148
Гречка с фаршем и овощами	110	Карабодай фарш һәм яшелчәләр белән	130	6,00/7,30	7,50/10,00	185,00/252,00
Напиток из урюка	150	Өрек эчемлеге	180	0,05/0,06	0,01/0,02	52,10/63,00
Хлеб пшеничный 1с	20	Ак или 1с	20	1,6/1,52	0,2/0,16	47,0/47,00
<b>Итого:</b>	<b>434</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>495</b>	<b>13,69/15,87</b>	<b>14,05/17,73</b>	<b>458,10/568,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1321</b>	<b>БАРЛЫГЫ:</b>	<b>1690,5</b>	<b>39,72/48,37</b>	<b>44,02/55,37</b>	<b>1314,84/1670,50</b>

Ст.мед/сестра: Семагина Е.В.