



МЕНЮ

2026 г.

на

03 июля

Наименование блюда 3 день	Без нэрэ ашыһыбыз	Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	Эн-ленность Ккал/Витамин С
<b>Завтрак:</b>	<b>Иртэнге аш:</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом	Сөтле солы боткасы май белән	150/3	200/3	5,00/6,70	5,50/7,50	14,00/22,0
Чай с молоком, сахаром	Сөтле чай шикәр белән	160/4	180/5	2,30/2,60	2,00/2,30	74,80/89,00
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд атланмай белән	25/5	25/5	1,9/1,91	4,4/4,35	99,0/99,0
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>347</b>	<b>418</b>	<b>9,20/11,21</b>	<b>11,90/14,15</b>	<b>310,30/370,00</b>
<b>2 завтрак:</b>	<b>Икенче иртэнге аш</b>					
Сок	Сок	125	125	0,80/0,90	0,20/0,06	12,0/22,0
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>0,80/0,90</b>	<b>0,20/0,06</b>	<b>33,00/67,00</b>
<b>Обед:</b>	<b>Көндөзгә аш:</b>					
Огурцы свежие	Яңа кыяр	30	50	0,21/0,35	0,03/0,05	0,57/0,95
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	Дөгә ярмасы һәм ИТ фрикаделькалары белән бәрәнҗе белән аш	150/10	200/15	4,90/5,50	4,60/5,20	15,20/16,20
Котлеты рубленные из птицы	Кошлардан кисеп ясалган котлетлар	50	70	5,50/8,10	7,71/10,80	100,00/134,00
Макаронны отварные	Пешкән макароннар	110	130	2,20/2,65	4,40/5,29	143,40/169,00
Компот из сухофруктов	Кипкән жиләк-жимешләрдән компот	150	180	0,15/0,18	0,1/0,1	87/89
Хлеб сельский	Авыл икмәге	30	37,5	1,5/1,8	0,3/0,4	14,3/18
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>530</b>	<b>682,5</b>	<b>14,85/18,98</b>	<b>17,15/21,84</b>	<b>74,06/95,56</b>
<b>Полдник:</b>	<b>Жиңел аш:</b>					
Ряженка	Катык	100	110	3,00/3,19	2,50/2,75	55,60/59,00
Плюшка Новомосковская	Плюшка Новомосковская	40	50	2,84/3,55	4,73/5,91	150,40/188,00
Яйцо варёное	Йомырка пешерелгән	½ шт.	48	2,50/5,10	2,30/4,60	31,50/63,00
Картофель тушёный	Пешкән бәрәнҗе	110	130	2,75/3,25	4,48/5,30	131,00/162,00
Напиток шиповника	Гөлжимеш эчмәлге	160/4	180/5	0,05/0,06	0,01/0,02	4,42/4,99
Хлеб пшеничный	Ак ипи	20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	47,0/47,00
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>434</b>	<b>543</b>	<b>12,74/16,67</b>	<b>14,22/18,74</b>	<b>441,40/550,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>БАР ЛЫҖЫ:</b>	<b>1461</b>	<b>1768,5</b>	<b>36,80/47,76</b>	<b>43,14/54,79</b>	<b>1284,21/1601,80</b>

*Ис*