

МЕНЮ

2026 г.

на *3 дня*

Наименование блюда	Выход г		Без нэрэ ашыйбыз	Выход г		Б	Ж		Эн-ценность Ккал/Витамин С
	1-3 лет	3-7 лет		Г	Г		Г	Г	
Завтрак:									
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	200/3	Сөтле солы боткасы май белән			5,00/6,70	5,50/7,50	14,00/22,0	136,50/182,30
Чай с молоком, сахаром	160/4	180/5	Сөтле чай шикәр белән			2,30/2,60	2,00/2,30	11,90/14,30	74,80/89,00
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	25/5	Бутерброд атланмай белән			1,9/1,91	4,4/4,35	13,0/12,89	99,0/99,0
Итого:	347	418	Барлыгы:			9,20/11,21	11,90/14,15	38,90/49,19	310,30/370,00
2 завтрак:			<i>Икенче иртәнге аш</i>						
Сок	125	125	Сок			0,80/0,90	0,20/0,06	12,0/22,0	33,00/67,0 0
Итого:	125	125	Барлыгы:			0,80/0,90	0,20/0,06	12,0/22,0	33,00/67,00
Обед:			<i>Көндөзге аш:</i>						
Огурцы свежие	30	50	Яңа кыяр			0,21/0,35	0,03/0,05	0,57/0,95	3,39/6,00
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10	200/15	Дөгә ярмасы һәм ИТ фрикаделькалары белән бәрәңгә белән аш			4,90/5,50	4,60/5,20	15,20/16,20	99,72/134,00
Котлеты рубленные из птицы	50	70	Кошлардан кисеп ясалган котлетлар			5,50/8,10	7,71/10,80	7,86/11,00	100,00/134,00
Макаронны отварные	110	130	Пешкән макароннар			2,20/2,65	4,40/5,29	12,20/16,00	143,40/169,00
Компот из сухофруктов	150	180	Кипкән жиләк-жимешләрдән Компот			0,15/0,18	0,1/0,1	21,5/25,9	87/89
Хлеб сельский	30	37,5	Авыл икмәге			1,5/1,8	0,3/0,4	14,3/18	66/82,5
Итого:	530	682,5	Барлыгы:			14,85/18,98	17,15/21,84	74,06/95,56	499,51/614,50
Полдник:			<i>Жиңел аш:</i>						
Ряженка	100	110	Катык			3,00/3,19	2,50/2,75	4,20/4,62	55,60/59,00
Плошка Новомосковская	40	50	Плошка Новомосковская			2,84/3,55	4,73/5,91	23,80/30,10	150,40/188,00
Яйцо варёное	½ шт.	48	Йомырка пешерелгән			2,50/5,10	2,30/4,60	0,15/0,30	31,50/63,00
Картофель тушёный	110	130	Пешкән бәрәңге			2,75/3,25	4,48/5,30	21,41/25,3	131,00/162,00
Напиток шиповника	160/4	180/5	Гөлжимеш эчемлеге			0,05/0,06	0,01/0,02	4,42/4,99	25,90/31,00
Хлеб пшеничный	20	20	Ак ипи			1,6/1,52	0,2/0,16	9,8/9,84	47,0/47,00
Итого:	434	543	Барлыгы:			12,74/16,67	14,22/18,74	63,78/75,15	441,40/550,00
ВСЕГО:	1461	1768,5	БАР ЛЫ Г Ы:			36,80/47,76	43,14/54,79	188,36/241,9	1284,21/1601,80

Ст. мед/сестра:

С.В. Папилова

Семагина Е.В.