



на 09 июля **МЕНЮ** 2026 г.

| Наименование блюда 7 день | Без нэрэ ашыйбыз | Выход г 1-3 лет | Выход г 3-7 лет | Б г | Ж г | Эн. ценность Ккал, /Витамин С |
|---|---|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------------------|
| Застрак: | Иртангеш | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом | Майлы сөтле арпа боткасы | 150/3 | 200/3 | 7,16/9,50 | 6,63/8,80 | 149,0/198,00 |
| Кофейный напиток с молоком | Сөтле кәхуэ эчмелге | 165/7 | 180 | 1,0/1,22 | 1,2/1,34 | 62,00/65,00 |
| Бутерброд с маслом сливочным | Бутерброд атланмай белән | 25/5 | 25/5 | 1,9/1,91 | 4,4/4,35 | 99/99,00 |
| Итого: | Барлыгы: | 357 | 413 | 10,06/12,63 | 12,23/14,49 | 310,0/362,0 |
| 2 застрак: | Икенче иртангеш аш: | | | | | |
| Сок | Сок | 125 | 125 | 1,90/0,60 | 1,00/0,06 | 62,00/91,00 |
| Итого: | Барлыгы: | 125 | 125 | 1,90/1,60 | 1,00/0,06 | 62,00/91,00 |
| Обед: | Көндеге аш: | | | | | |
| Салат из свежей капусты | Яңа кәбестә салаты | 30 | 50 | 0,36/0,60 | 1,50/2,50 | 25,00/42,00 |
| Суп картофельный с горохом с курицей и гречками | Тавык һәм гречкалы борчаклы берәңгә ашы | 150/10/10 | 200/10/10 | 2,87/3,80 | 3,20/3,50 | 102,00/129,00 |
| Биточки рубленые из говядины паровые | Сыер итеннән туралган парлы биточкалар | 50 | 70 | 7,50/8,40 | 7,40/9,60 | 270,00/320,00 |
| Пюре картофельное | Берәңгә боламыгы | 110 | 130 | 3,13/3,70 | 3,76/4,44 | 131,15/155,00 |
| Компот из свежих яблок | Яңа алма компоты | 150 | 180 | 0,10/0,10 | 0,10/0,10 | 42,10/49,00 |
| Хлеб сельский | Авыл икмәге | 30 | 37,5 | 1,5/1,8 | 0,3/0,4 | 66/82,5 |
| Итого: | Барлыгы: | 542 | 695,5 | 14,53/18,40 | 15,80/20,54 | 505,10/622,50 |
| Полдник: | Җиңел аш: | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье) | Кондитер эшләнмәләре (печенье) | 10 | 10 | 1,50/1,20 | 3,00/4,38 | 78,00/145,80 |
| Молоко кипяченое | Кайнаган сөт | 100 | 110 | 2,30/2,50 | 2,50/2,75 | 46,00/51,00 |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом | Повидл белән деге белән эремчек пудингы | 110/10 | 130/20 | 7,20/9,00 | 8,30/10,40 | 194,00/242,00 |
| Чай с сахаром и лимоном | Чәй шикәр һәм лимон белән | 150/4/4 | 180/5/5 | 0,09/0,12 | 0,01/0,01 | 34,50/41,40 |
| Хлеб пшеничный 1с | Ак или 1с | 20 | 20 | 1,6/1,52 | 0,2/0,16 | 47,00/47,00 |
| Итого: | Барлыгы: | 408 | 480 | 12,69/16,14 | 14,39/17,70 | 399,50/527,20 |
| ВСЕГО: | БАР-ЛЫГЫ: | 1432 | 1713,5 | 39,18/47,77 | 43,42/52,79 | 1263,60/1602,70 |

Ст.мед/сестра: *В.В.В.* Сематина Е.В.