



МЕНЮ
на 10 июля 2026 г.

Наименование блюда	Без нэрсэ ашыйбыз	Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	Эн.Ценность,Ккал, /Витамин С
Завтрак:						
Суп молочный с вермишелью	Иртанге аш: Вермишель белән сөтле шулла	180	200	8,0/8,90	7,56/8,40	219,0/243,0
Чай с сахаром	Шикәрле чэй	160/4	180/5	0,05/0,06	0,01/0,02	18,00/20,00
Бутерброд с сыром, маслом	Бутерброд сыр һәм атланмай белән	25/5/3	25/7/3	3,50/4,00	5,95/6,00	119,6/122,0
Итого:	Барлығы:	377	420	11,56/12,96	13,52/14,42	356,60/385,00
2 завтрак:	Икенче иртанге аш:					
Фрукты свежие	Жимешләр яна	85	100	0,34/0,34	0,34/0,34	45,00/53,20
Итого:	Барлығы:	85	85	0,34/0,34	11,27/11,27	45,00/53,20
Обед:	Көндөзге аш:					
Огурцы свежие	Яна кыяр	30	50	0,60/0,75	0,05/0,06	20,00/33,50
Борщ со свежей капустой, с картофелем на м/б, со сметаной	Яшь көбестәле, бөрәнге, каймак, итле шуллада пешкән борщ	150/5	200/5	2,10/3,00	4,30/7,90	100,00/158,00
Плов из отварной говядины	Кайнатылган сьер ите	130	160	10,00/13,50	11,00/12,20	246,00/303,00
Напиток из урюка	Өрек эчемлеге	150	180	0,50/0,6	0,03/0,1	52,10/63
Хлеб сельский	Авыл икмәге	30	37,5	1,5/1,8	0,3/0,4	66/82,5
Итого:	Барлығы:	495	632,5	14,70/19,65	15,68/20,62	484,10/639,50
Полдник:	Жиңел аш:					
Катык	Катык	100	110	3,00/3,77	2,50/2,75	54,30/62,1
Пирожок печёный с повидлом	Күрәзә белән пешкән Пирожок	40	50	0,72/0,90	1,44/1,80	140,0/196,00
Рагу из птицы с овощами	Яшелчәле кош рагуы	100/20	120/25	7,3/10,7	10,34/13,7	173,00/210
Напиток шиповника	Төлжимеш эчемлеге	150/4	180/5	0,05/0,011	0,25/0,001	25,9/21
Хлеб пшеничный 1с	Ак ипи 1 с	20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	47/47,00
Итого:	Барлығы:	414	510	13,12/16,90	14,73/18,41	440,20/536,10
ВСЕГО:	БАРЛЫГЫ:	1371	1647,5	39,72/49,85	44,27/53,79	1264,30/1613,80

Ст.мед/сестра: Сематина Е.В.