



МЕНЮ на 11 марта 2026 г.

Наименование блюда 9 день	Без нэрсэ ашыйбыз	Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	Энергетичность Ккал, Витамин С
<b>Завтрак:</b>	<b>Иртэнге аш:</b>					
Каша польбяная молочная с маслом	Сөтле борай боткасы май белән	150/3	200/3	6,18/8,2	5,95/7,90	14,47/19,20 135,00/194,00
Какао с молоком	Какао с молоком	160	180	2,0/2,42	2,20/2,58	11,30/13,61 65,16/87,30
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд атланмай белән	25/5	25/5	1,9/1,91	4,4/4,35	12,89/15,4 99,0/99,0
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>343</b>	<b>425</b>	<b>10,08/12,53</b>	<b>12,55/14,83</b>	<b>299,16/380,30</b>
<b>2 завтрак:</b>	<b>Икенче иртэнге аш:</b>					
Сок	Сок	125	125	0,60/0,60	0,00/0,06	10,00/21,00 57,00/69,00
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>0,60/0,60</b>	<b>0,00/0,06</b>	<b>57,00/69,00</b>
<b>Обед:</b>	<b>Көндөзге аш:</b>					
Помидоры свежие	Яңа помидорлар	30	50	0,45/0,75	0,20/1,32	2,00/4,00 3,20/5,50
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	Карабодай ярмасы һәм тавык белән бәрәңге белән аш	150/10	200/10	2,90/5,50	6,40/5,20	10,27/16,20 110,30/134,00
Биточки рубленные из рыбы	Балыктан туралган биткалар	50	70	7,00/8,90	6,00/8,40	17,36/21,50 158,00/197,00
Пюре Картофельное	Бәрәңге Боламыгы	110	130	2,20/3,70	3,30/4,44	15,40/25,00 131,15/155,00
Кисель	Кесәл	150	180	0,00/0,00	0,00/0,00	8,34/10,00 33,34/40,00
Хлеб сельский	Авыл икмәге	30	37,5	1,5/1,8	0,3/0,4	14,3/18 66/82,50
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>530</b>	<b>682,5</b>	<b>13,46/18,01</b>	<b>15,76/20,94</b>	<b>67,54/90,90</b> <b>501,99/614,00</b>
<b>Полдник:</b>	<b>Жиңгел аш:</b>					
Кондитерские изделия (крекер)	Кондитер ризыклары (крекер)	10	10	0,10/1,50	0,90/4,00	15,00/27,10 120,00/147,00
Кефир	Кефир	100	110	3,00/3,68	2,50/2,75	4,20/5,07 61,80/68,00
Суфле из творога с молоком гущённым	Куертылган сөтле эремчектән Суфле	100/10	150/20	8,84/10,20	11,18/12,90	26,00/30,00 158,00/245,00
Чай с сахаром	Шикәрле чай	160/4	180/5	0,05/0,06	0,01/0,02	4,42/4,99 18,00/20,00
Хлеб пшеничный 1с	Ак или 1с	20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	9,8/9,84 47/47,00
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>424</b>	<b>475</b>	<b>13,59/16,96</b>	<b>14,79/19,83</b>	<b>59,42/77,00</b> <b>404,80/527,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>БАРЛЫГЫ:</b>	<b>1422</b>	<b>1707,5</b>	<b>38,32/48,59</b>	<b>43,54/56,48</b>	<b>175,86/236,00</b> <b>1262,95/1590,30</b>

Ст.мед/сестра: Семягина Е.В.