



МЕНЮ

на 15 мая 2026г.

Наименование блюда 10 день	Без нәрсә ашыһыбыз	Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	Э.ценность, Ккал /Витамин С
<b>Завтрак:</b>	<i>Иртәнге аш:</i>					
Каша пшённая молочная с маслом	Сөтле бодай кашы майлы	150/3	200/3	5,80/8,00	4,50/6,60	146,00/194,00
Кофейный напиток с молоком	Сөтле Кофе эчемлете	165/7	180	2,30/2,60	2,00/2,30	62,00/65,0
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
<b>Итого:</b>	<b>Барлыгы:</b>	<b>350</b>	<b>423</b>	<b>11,60/14,60</b>	<b>12,45/14,90</b>	<b>327,60/381,00</b>
<b>2 завтрак:</b>	<i>Икенче иртәнге аш:</i>					
Фрукты свежие	Жимешләр	85	100	0,34/0,34	0,34/0,34	47,00/53,20
<b>Итого:</b>	<b>Барлыгы:</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>0,34/0,34</b>	<b>0,34/0,34</b>	<b>47,00/53,20</b>
<b>Обед:</b>	<i>Көндөзге аш:</i>					
Салат из свежих помидоров и огурцов	Яна помидор һәм кыяр салаты	30	50	0,80/1,30	2,00/2,50	30,60/51,00
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	Ит фрикаделькалы, каймаклы яшелчәләрдән аш	150/10/5	200/15/6	3,00/3,50	5,80/7,80	121,00/163,00
Гуляш из куриной грудки	Тавык түшеннән Гуляш	40/40	45/45	5,90/7,56	6,00/5,70	78,00/130,00
Рис отварной с овощами	Яшелчәләр белән пешерелгән дөгә	110	130	4,10/4,80	3,00/3,60	125,00/129,00
Компот из сухофруктов	Кипкән жиләк-жимешләрдән Компот	150	180	0,15/0,18	0,1/0,1	87,00/89
Хлеб сельский	Авыл икмөгә	30	37,5	1,5/1,8	0,3/0,4	66,0/82,5
<b>Итого:</b>	<b>Барлыгы:</b>	<b>5667,5</b>	<b>711,5</b>	<b>15,20/18,56</b>	<b>16,88/21,19</b>	<b>507,60/644,50</b>
<b>Полдник:</b>	<i>Кайнатылган сөт</i>					
Молоко кипячёное	Кайнатылган сөт	100	110	2,30/2,50	2,50/2,75	46,00/51,00
Ватрушка с сыром	Сырлы Ватрушка	40	50	1,30/3,20	3,20/6,20	192,00/237,60
Омлет натуральный	Йомырка төбәсе	130	140	7,89/8,50	8,06/8,68	155,00/167,00
Чай с сахаром и лимоном	Шикәр һәм лимон белән чэй	160/4/4	180/5/5	0,05/0,06	0,01/0,02	34,50/41,40
Хлеб пшеничный	Ак или	20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	47,0/47,00
<b>Итого:</b>	<b>Барлыгы:</b>	<b>435</b>	<b>518</b>	<b>13,14/15,78</b>	<b>13,97/17,81</b>	<b>474,50/544,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>БАРЛЫГЫ:</b>	<b>1435,00</b>	<b>1734,5</b>	<b>40,53/49,86</b>	<b>43,95/53,15</b>	<b>1356,70/1622,50</b>

Ст. мед/сестра: Семегина Е.В.