



МЕНЮ
на 18 марта 2026 г.

Наименование блюда 8 день	Без нэрэ ашыйбыз	Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	У г	Эн.Ценность,Ккал, /Витамин С
Завтрак:	Иртанге аш:	180	200	8,01/8,90	7,56/8,40	29,61/32,90	219,0/243,0
Суп молочный с вермишелью	Вермишель белэн сөтлө шулла	160/4	180/5	0,05/0,06	0,01/0,02	4,42/4,99	18,00/20,00
Чай с сахаром	Шикәрлө чэй	25/5/3	25/7/3	3,50/4,00	5,95/6,00	12,9/12,83	119,6/122,0
Бутерброд с сыром, маслом	Бутерброд сыр һәм атланмай белән	377	420	11,56/12,96	13,52/14,42	46,93/50,72	356,60/385,00
Итого:	Барлығы:						
2 завтрак:	Икенче иртанге аш:	85	100	0,34/0,34	0,34/0,34	11,27/11,27	45,00/53,20
Фрукты свежие	Жидмешләр яна	85	85	0,34/0,34	0,34/0,34	11,27/11,27	45,00/53,20
Итого:	Барлығы:						
Обед:	Көндөзге аш:	30	50	0,60/0,75	0,05/0,06	3,00/8,5	20,00/33,50
Морковь отварная	Пешкән кишер	150/5	200/5	2,10/3,00	4,30/7,90	9,70/18,80	100,00/158,00
Борщ со свежей капустой, с картофелем на м/б, со сметаной	Яшь көбестәлө, бөрәнгө, каймак, итлө шурупада пешкән борщ	130	160	10,00/13,50	11,00/12,20	30,00/35,00	246,00/303,00
Плов из отварной говядины	Кайнатылган сьер ите	150	180	0,50/0,6	0,03/0,1	12,50/15,0	52,10/63
Напиток из урюка	Өрөк эчөмлөгө	30	37,5	1,5/1,8	0,3/0,4	14,3/18	66/82,5
Хлеб сельский	Авылл икмөгө	495	632,5	14,70/19,65	15,68/20,62	69,50/95,30	484,10/639,50
Итого:	Барлығы:						
Полдник:	Жиңгел аш:	100	110	3,00/3,77	2,50/2,75	2,50/5,0	54,30/62,1
Катык	Катык	40	50	0,72/0,90	1,44/1,80	34,88/43,60	140,0/196,00
Пирожок печёный с повидлом	Күрәзә белән пешкән Пирожок	100/20	120/25	7,3/10,7	10,34/13,7	9,0/11,00	173,00/210
Рагу из птицы с овощами	Яшелчәлө кош рагуы	150/4	180/5	0,05/0,011	0,25/0,001	5,4/5,168	25,9/21
Напиток шиповника	Гөлжимеш эчөмлөгө	20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	9,8/9,84	47/47,00
Хлеб пшеничный 1с	Ак ипи 1с	414	510	13,12/16,90	14,73/18,41	63,58/74,61	440,20/536,10
Итого:	Барлығы:	1371	1647,5	39,72/49,85	44,27/53,79	191,28/231,90	1264,30/1613,80
ВСЕГО:	БАРЛЫГЫ:						

Ст.мед/сестра: Семягина Е.В.

Сестра