



МЕНЮ  
на 21 мая 2026 г.

Наименование блюда 4 день	Без нэрсэ ашыйбыз	Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	У г	Энергетическая ценность /Витамин С	Ккал,
<b>Завтрак:</b>	<b>Иртэнге аш:</b>							
Каша рисовая молочная с маслом	Майлы сөтле дөгө боткасы	150/3	200/3	5,80/8,00	4,50/6,60	16,20/26,00	146,00/195,40	
Кофейный напиток с молоком	Сөтле кәхүэ эчемлеге	165/7	180	1,0/1,22	1,2/1,34	10,0/11,94	62,0/65,0	
Бутерброд с сыром, маслом	Бутербродсыр һәм атланмай белән	25/5/3	25/7/3	3,50/4,00	5,95/6,00	12,90/12,83	119,60/122,00	
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>443</b>	<b>418</b>	<b>10,64/13,22</b>	<b>11,99/13,94</b>	<b>50,37/50,77</b>	<b>327,60/382,40</b>	
<b>2 завтрак:</b>	<b>Икенче иртэнге аш:</b>							
Фрукты свежие	Жимешләр яна	85	100	0,34/0,34	0,34/0,34	11,27/11,27	45,00/53,20	
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>0,34/0,34</b>	<b>0,34/0,34</b>	<b>11,27/11,27</b>	<b>45,00/53,20</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Көндөзге аш:</b>							
Помидоры свежие	Яна помидорлар	30	50	0,80/1,30	2,00/2,50	3,60/6,00	30,60/51,00	
Свекольник с курицей и сметаной	Тавык һәм каймаклы чөгендер	150/10/5	200/10/6	3,48/4,60	5,80/8,00	17,99/23,80	140,00/186,00	
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	Өйкыздырмасы	130	160	8,86/10,9	9,02/11,1	27,28/33,58	226/278	
Кисель	Кесэл	150	180	0,60/0,0	0,00/0,0	8,34/10,0	33,34/40	
Хлеб сельский	Авыл икмәге	30	37,5	1,5/1,8	0,3/0,4	14,3/18	66/82,5	
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>495</b>	<b>632,5</b>	<b>14,64/18,60</b>	<b>17,12/22,00</b>	<b>71,51/91,38</b>	<b>495,94/637,50</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Жинел аш:</b>							
Кондитерские изделия (вафли)	Кондитер ризыклары (вафля)	21	21	1,10/1,20	5,20/6,20	16,00/22,00	75,00/158,00	
Молоко кипячёное	Кайнатылган сөт	100	110	3,1/6,38	2,5/2,75	4,4/5,07	61,8/68	
Запеканка из творога с крошкой	Валчыклы эремчектән ясалган Запеканка	100	130	3,36/5,60	3,24/5,40	3,00/5,62	194,00/242,00	
Чай с сахаром	Шикәрле чэй	160/4	180/5	0,05/0,6	0,01/0,2	4,42/4,99	18,00/20	
Хлеб пшеничный 1с	Ак ипи 1 с	20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	9,8/9,84	47,0/47,00	
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>	<b>475</b>	<b>566</b>	<b>13,31/16,86</b>	<b>14,15/18,13</b>	<b>62,62/76,92</b>	<b>395,80/535,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>БАРЛЫГЫ:</b>	<b>1413</b>	<b>1701,5</b>	<b>38,59/49,02</b>	<b>43,26/54,41</b>	<b>184,50/230,34</b>	<b>1264,34/1608,10</b>	

Ст.мед/сестра: Е.В. Семагина

1330