



МЕНЮ

на 25 марта 2026 г.

Наименование блюда 3 день	Без нэрсэ ашыйбыз	Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	У г	Энценность Ккал/Витамин С
Завтрак:	Иртэнгеш:						
Каша геркулесовая молочная с маслом	Сөгле солы боткасы май белэн	150/3	200/3	5,00/6,70	5,50/7,50	14,00/22,0	136,50/182,30
Чай с молоком, сахаром	Сөгле чэй шикэр белэн	160/4	180/5	2,30/2,60	2,00/2,30	11,90/14,30	74,80/89,00
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд атланмай белэн	25/5	25/5	1,9/1,91	4,4/4,35	13,0/12,89	99,0/99,0
Итого:	Барлыгы:	347	418	9,20/11,21	11,90/14,15	38,90/49,19	310,30/370,00
2 завтрак:	Икенче иртэнгеш аш						
Сок	Сок	125	125	0,80/0,90	0,20/0,06	12,0/22,0	33,00/67,0 0
Итого:	Барлыгы:	125	125	0,80/0,90	0,20/0,06	12,0/22,0	33,00/67,00
Обед:	Көндөзгә аш:						
Морковь отварная	Пешкән кишер	30	50	0,21/0,35	0,03/0,05	0,57/0,95	3,39/6,00
Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	Дөгә ярмасы һәм ИТ фрикаделькалары белэн бәрэнгә белән аш	150/10	200/15	4,90/5,50	4,60/5,20	15,20/16,20	99,72/134,00
Котлеты рубленные из птицы	Кошлардан кисеп ясалган котлетлар	50	70	5,50/8,10	7,71/10,80	7,86/11,00	100,00/134,00
Макаронны отварные	Пешкән макароннар	110	130	2,20/2,65	4,40/5,29	12,20/16,00	143,40/169,00
Компот из сухофруктов	Кипкән жиләк-жимешләрдән компот	150	180	0,15/0,18	0,1/0,1	21,5/25,9	87/89
Хлеб сельский	Авыл икмәге	30	37,5	1,5/1,8	0,3/0,4	14,3/18	66/82,5
Итого:	Барлыгы:	530	682,5	14,85/18,98	17,15/21,84	74,06/95,56	499,51/614,50
Полдник:	Жиңгел аш:						
Ряженка	Катык	100	110	3,00/3,19	2,50/2,75	4,20/4,62	55,60/59,00
Плюшка Новомосковская	Плюшка Новомосковская	40	50	2,84/3,55	4,73/5,91	23,80/30,10	150,40/188,00
Яйцо варёное	Йомырка пешерелгән	½ шт.	48	2,50/5,10	2,30/4,60	0,15/0,30	31,50/63,00
Картофель тушёный	Пешкән бәрэнгә	110	130	2,75/3,25	4,48/5,30	21,41/25,3	131,00/162,00
Напиток шиповника	Гөлжимеш эчемлеге	160/4	180/5	0,05/0,06	0,01/0,02	4,42/4,99	25,90/31,00
Хлеб пшеничный	Ак или	20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	9,8/9,84	47,0/47,00
Итого:	Барлыгы:	434	543	12,74/16,67	14,22/18,74	63,78/75,15	441,40/550,00
ВСЕГО:	БАРЛЫГЫ:	1461	1768,5	36,80/47,76	43,14/54,79	188,36/241,9	1284,21/1601,80

[Signature]