



на 29 января 2026г.
 МЕНЮ

Наименование блюда 10 день	Без нэрсэ ашыбъыз	Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	Углевод г	Энергетичность, Ккал /Витамин С
Завтрак:	Иртанге аш:						
Каша пшённая молочная с маслом	Сөтле бодай кашы майлы	150/3	200/3	5,80/8,00	4,50/6,60	16,20/26,00	146,00/194,00
Кофейный напиток с молоком	Сөтле Кофе эчемлеге	165/7	180	2,30/2,60	2,00/2,30	11,90/14,30	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	12,90/12,83	119,6/122,0
Итого:	Барлыгы:	350	423	11,60/14,60	12,45/14,90	41,00/53,13	327,60/381,00
2 завтрак:	Икенче иртанге аш:						
Фрукты свежие	Жимешләр	85	100	0,34/0,34	0,34/0,34	11,27/10,20	47,00/53,20
Итого:	Барлыгы:	85	85	0,34/0,34	0,34/0,34	11,27/10,20	47,00/53,20
Обед:	Кондэге аш:						
Салат из свежих помидоров и огурцов	Яна помидор һәм кыяр салаты	30	50	0,80/1,30	2,00/2,50	3,60/6,00	30,60/51,00
Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	Ит фрикаделькалы, каймаклы яшелчеләрдән аш	150/10/5	200/15/6	3,00/3,50	5,80/7,80	14,70/19,70	121,00/163,00
Гуляш из куриной грудки	Тавык тушеннән Гуляш	40/40	45/45	5,90/7,56	6,00/5,70	7,20/3,00	78,00/130,00
Рис отварной с овощами	Яшелчеләр белән пешерелгән дөгә	110	130	4,10/4,80	3,00/3,60	25,00/29,40	125,00/129,00
Компот из сухофруктов	Кипкән жиләк-жимешләрдән Компот	150	180	0,15/0,18	0,1/0,1	21,50/25,8	87,00/89
Хлеб сельский	Авыл икмәге	30	37,5	1,5/1,8	0,3/0,4	14,3/18	66,0/82,5
Итого:	Барлыгы:	5667,5	711,5	15,20/18,56	16,88/21,19	71,80/95,60	507,60/644,50
Полдник:	Кайнатылган сөт						
Молоко кипячёное	Кайнатылган сөт	100	110	2,30/2,50	2,50/2,75	3,60/4,00	46,00/51,00
Ватрушка с сыром	Сырлы Ватрушка	40	50	1,30/3,20	3,20/6,20	29,00/42,30	192,00/237,60
Омлет натуральный	Йомырка тәбәсе	130	140	7,89/8,50	8,06/8,68	12,63/13,60	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	4,42/4,99	34,50/41,40
Хлеб пшеничный	Ак или	20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	9,8/9,84	47,0/47,00
Итого:	Барлыгы:	435	518	13,14/15,78	13,97/17,81	59,45/74,73	474,50/544,00
ВСЕГО:	БАРЛЫГЫ:	1435,00	1734,5	40,53/49,86	43,95/53,15	192,02/239,96	1356,70/1622,50

Ст. мед/сестра: Семагина Е.В.