



Утверждено: заведующий МБДОУ №5 «Золотой ключик»
/ Е.А.Калбанова



Меню

10 ноября 2025г

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
Завтрак	от 1-3л	с 3-7л	Иртенге аш
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	180/5	Ак май салынган "Дружба" боткасы
Чай с молоком, с сахаром	150	180	Боллы чэй
Бутерброд со сливочным маслом.	25	30	Ак май яралган батон
2-й завтрак			Икенче иртенге аш
Сок	200	180	Сок
Обед			Төшке аш
Салат из к/с кукурузы	30	50	Кукуруз салаты
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	180/10	Ит шулпасында кайнаган бәрэнге аши итле фрикаделик белән
Ленивые голубцы со сметано-томатным соусом	100/20	120/20	Ялкау голубөы каймакле томат соусы белән
Компот из сухофруктов	150	180	Жимешле компот
Хлеб ржаной	40	45	Арыш икмеге
Полдник			Жиңел аш
Кефир	150	180	Кефир
Печенье	20	20	Печенье
Ужин			Кичке аш
Омлет натуральный	130	150	Йөмырка тәбәсы
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай ипи
Чай с сахаром с яблоком	150	180	Боллы чэй алма белән
Белки:	жиры:	углеводы	Килоколории:
50,58/60,61	51,20 60,84	164,89 188,39	1336,0/1551,77