



# Меню

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
<b>Завтрак</b>	от 1-3л	с 3-7л	
Каша геркулесовая с маслом	150/5	180/5	Май белән сөлы сөтле ботка
Кофейный напиток	150	180	Кофе эчемлеге
Бутерброд с маслом, с сыром	25/5/10	30/5/15	Ак май ягылган батон, сыр белән
<b>2-й завтрак</b>			<b>Икенче иртэнге аш</b>
Сок	200	180	Сок
<b>Обед</b>			<b>Төшке аш</b>
Икра кабачковая	40	60	Кабачок уылдыгы
Суп картофельный с клецками на к/б	150	180	Ит шулпасында пешкән бәрәңгеле чумар ашы
Картофельное пюре	110	130	Бәрәңге боламагы
Птица тушеная с овощами по-татарски	50	70	Татарча яшелчәләр белән пешерелгән тавык
Хлеб ржаной	40	45	Арыш икмәге
Напиток из сухофруктов	150	180	Жиләк-жимеш компоты
<b>Полдник</b>			<b>Жиңел аш</b>
Ацид. напиток	150	180	Ацид. эчемлеге
Сушки	35	35	Сушки
<b>Ужин</b>			<b>Кичке аш</b>
Рис отварной рассыпчатый с маслом	110/2	130/2	Таралып торган дөге боткасы
Котлеты рыбные	40	50	Балыктан катнашма
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай ипие
Чай с сахаром	150	180	Шикәрле чэй
<b>Белки:</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Килоколлории</b>
<b>46,97/58,4</b>	<b>48,19/61,56</b>	<b>187/213</b>	<b>1369/1626</b>



# Меню

Наименование блюда	вес	в гр.	Ашамлык исемлеге
<b>Завтрак</b>	1-3 лет	3-7 лет	<b>Иртэнге аш</b>
Каша пшнная молочня, со сливочным маслом	150/5	180/5	Ак май солынган тары боткасы
Какао с молоком	150	180	Сөтле какао
Бутерброд со сливочным маслом	25/5	30/5	Батон май белән
<b>2-й завтрак</b>			<b>Икенче иртэнге аш</b>
Сок	200	180	Сок
<b>Обед</b>			<b>Төшке аш</b>
Салат картофельный с солеными огурцами	40	60	Тозлы кыяр белән бәрэнге салаты
Борщ со свежей капусты на м/б, со сметаной	150/5	180/7	Ит шулпасында кайнаган каймаклы борщ
Гуляш из отварной говядины	30/30	40/40	Пешкән сыер итеннән гуляш
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	Таралып торган карабодай боткасы
Хлеб ржаной	40	45	Арыш икмәге
Компот из свежих яблок	150	180	
<b>Полдник</b>			<b>Жинец аш</b>
Ацид. напиток	150	180	Ацид. эчемлеге
Булочка сладкая	20	20	Баллы кабартма
<b>Ужин</b>			<b>Кичке аш</b>
Омлет натуральный	130	150	Йомырка тәбәсе
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай ипие
Чай с сахаром с лимоном	150	180	Лимонлы баллы чэй

**Белки: 46,97/58,4, жиры:48,19/61,56, углеводы:187/213  
к/к:1369/1626**



# Меню

Наименование блюда	Вес	в гр.	Ашамлык исемлеге
<b>Завтрак</b>	от 1-3	с 3-7	<b>Иртэнге аш</b>
Каша ячневая молочная, со сливочным маслом	130/5	150/5	Ак май салынган арпа боткасы
Чай с молоком, с сахаром	150	180	Шикәрле сөтле чәй
Бутерброд со сливочным маслом, с сыром	25/5 5	30/5 5	Ак май ягылган батон, сыр белән
<b>2-й завтрак</b>			<b>Икенче иртэнге аш</b>
Яблоко	100	100	Алма
<b>Обед</b>			<b>Төшке аш</b>
Салат из припущенной моркови с курагой	40	60	Кишер салаты курәгә белән
Рассольник "Ленинградский" на к/б со сметаной	150	180	Тавык шулпасында кайнаган рассольник ашы, каймак белән
Биточки "Домашние"	50	70	Йорт котлеты
Макаронны отварные с маслом	130	150	Майлы пешкән макарон
Хлеб пшеничный	20	30	Бодай икмәге
Хлеб ржаной	40	45	Арыш икмәге
Кисель	150	180	Кесәл
<b>Полдник</b>			<b>Җиңел аш</b>
Ацид. напиток	150	180	Ацид.эчемлеге
Печенье	20	20	Печенье
<b>Ужин</b>			<b>Кичке аш</b>
Королевская ватрушка	130	150	Патша ватрушкасы
Напиток из шиповника	150	180	Гөлҗимеш эчемлеге

Белки:52,84/68,04, жиры:50,02/63,46,  
 углеводы:251,15/245,09,  
 килокалории:1503,70/1852,22



# Меню

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
<b>Завтрак</b>	от 1-3л	с 3-7л	
Каша манная с маслом	150/5	180/5	Май белән манный боткасы
Кофейный напиток с сахаром	150	180	Кофе эчемлеге
Бутерброд со сливочным маслом	25/5	30/5	Ак май ягылган батон
<b>2-й завтрак</b>			<b>Икенче иртэнге аш</b>
Сок	200	200	Сок
<b>Обед</b>			<b>Төшке аш</b>
Салат из свеклы с яблоками	40	60	Чөгендер салаты алма белән
Лапша домашняя на курином бульоне	150	180	Тавык ите шулпасында кайнаган токмач ашы
Рис отварной рассыпчатый	110	130	Таралып торган дөге боткасы
Гуляш из отварной птицы	40	50	Тавык итеннән гуляш
Хлеб ржаной	40	45	Арыш икмәге
Напиток из урюка	150	180	Өрек компоты
<b>Полдник</b>			<b>Жиңел аш</b>
Ацидофильный напиток	150	180	Ацид. эчемлеге
Булочка с сахаром	40	40	Баллы каbartма
<b>Ужин</b>			<b>Кичке аш</b>
Картофельное пюре	110	130	Бәрэнге боламагы
Котлеты рыбные	40	50	Балыклы котлет
Чай с сахаром	150	180	Шикәрле чэй
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай икмәге
<b>Белки:</b>	<b>жиры:</b>	<b>углеводы</b>	<b>Килоколории:</b>
<b>49,57/63,07</b>	<b>51/76</b>	<b>176/228</b>	<b>1376,57/1727,07</b>



# Меню

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
<b>Завтрак</b>	от 1-3л	с 3-7л	<b>Иртэнге аш</b>
Каша жидкая гречневая молочная, с маслом			Сөтле корабодай боткасы май белән
Чай без сахара с мармеладом	170/10	180/20	Чэй мармелад белән
Бутерброд со сливочным маслом, с сыром	25/5/5	30/5/5	Ак май ягылган батон, сыр белән
<b>2-й завтрак</b>			<b>Икенче иртэнге аш</b>
Сок	200	200	Сок
<b>Обед</b>			<b>Төшке аш</b>
Фрукты свежие			Жиләк жимеш
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками со сметаной	150/10/5	180/10/7	Ит шулпасында кайнаган каймаклы борчак ашы
Тефтели мясные	50	70	Итле тефтели
Рагу из овощей	130	150	Яшелчәләрдән рагу
Хлеб пшеничный	20	30	Бодай икмәге
Хлеб ржаной	40	45	Арыш икмәге
Компот из свежих сухофруктов	150	180	Жиләк-жимеш компоты
<b>Полдник</b>			<b>Жиңел аш</b>
Ацидоф. напиток	150	180	Ацидоф. эчемлеге
Вафли	20	20	Вафли
<b>Ужин</b>			<b>Кичке аш</b>
Запеканка творожная со сгущенным молоком	110/20	130/20	Куертылган сөтле эремчек запеканкасы
Чай с сахаром, с лимоном	150	180	Баллы чэй, лимон белән
<b>Белки:</b>	<b>жиры:</b>	<b>углеводы</b>	<b>Килоколории:</b>
54,46/65,71	54,18 64,77	175,73 195,31	1392,35/1653,37



# Меню

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
<b>Завтрак</b>	от 1-3л	с 3-7л	<b>Иртэнге аш</b>
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	180/5	Ак май салынган "Дружба" боткасы
Чай с молоком, с сахаром	150	180	Шикәрле чэй
Бутерброд со сливочным маслом.	25	30	Ак май ягылган батон
<b>2-й завтрак</b>			<b>Икенче иртэнге аш</b>
Сок	200	200	Сок
<b>Обед</b>			<b>Төшке аш</b>
Салат из к/с кукурузы	30	50	Кукуруз салаты
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	180/10	Итле фрикадельки белән бәрәңге ашы
Ленивые голубцы со сметано-томатным соусом	100/20	120/20	Каймакле томат соусы белән ялкау голубцы(тудма)
Компот из сухофруктов	150	180	Жимешле компот
Хлеб ржаной	40	45	Арыш икмәге
<b>Полдник</b>			<b>Жиңел аш</b>
Ацид.напиток	150	180	Ацид.эчемлеге
Булочка дорожная	20	20	Юл булкасы
<b>Ужин</b>			<b>Кичке аш</b>
Омлет натуральный	130	150	Йөмырка тәбәсе
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай ипие
Чай с сахаром	150	180	Шикәрле чэй
<b>Белки:</b>	<b>жиры:</b>	<b>углеводы</b>	<b>Килокалории:</b>
<b>50,58/60,61</b>	<b>51,20</b>	<b>164,89</b>	<b>1336,0/1551,77</b>
	<b>60,84</b>	<b>188,39</b>	



# Меню

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
<b>Завтрак</b>	от 1-3л	с 3-7л	<b>Иртэнге аш</b>
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/5	180/5	Ак май салынган арпа боткасы
Кофейный напиток	150	180	Кофе эчемлеге
Бутерброд со сливочным маслом	25/5	30/5	Ак май ягылган батон
<b>2-й завтрак</b>			<b>Икенче иртэнге аш</b>
Фрукты свежие	100	100	Жилэк жимеш
<b>Обед</b>			<b>Төшке аш</b>
Салат из квашеной капусты	40	50	Кәбестә салаты
Суп рисовый с мясом птицы	150/10	180/10	Тавык итеннән пешерелгән дөге аш
Гуляш из отварной птицы	60	80	Тавык и теннән гуляш
Картофельное пюре	120	140	Бэрэнге боламагы
Компот из урюка	150	180	Өрек компоты
Хлеб ржаной			Арыш икмәге
<b>Полдник</b>			<b>Жиңел аш</b>
Молоко	150	180	Сөт
Печенье	20	20	Печенье
<b>Ужин</b>			<b>Кичке аш</b>
Макаронны отварные с сыром	130	150	Пешкән макарон сыр белән
Хлеб пшеничный	20	30	Бодай икмәге
Напиток из шиповника	150	180	Гөлжимеш эчемлеге
<b>Белки:</b>	<b>жиры:</b>	<b>углеводы</b>	<b>Килоколорин:</b>
<b>57,19/77,32</b>	<b>45,85</b>	<b>223,27</b>	<b>1563,96/2021,02</b>
	<b>67,24</b>	<b>277,03</b>	



# Меню

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
<b>Завтрак</b>	от 1-3л	с 3-7л	<b>Иртэнге аш</b>
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	180/5	Май белән солы сөтле ботка
Какао с молоком, с сахаром	150	180	Сөтле шикәрле какао
Бутерброд со сливочным маслом	25/5	30/5	Ак май ягылган батон
<b>2-й завтрак</b>			<b>Икенче иртэнге аш</b>
Сок	200	200	Сок
<b>Обед</b>			<b>Төшке аш</b>
Салат из припущенной моркови с яблоками	30	50	Кишер салаты алма белән
Борщ со свежей капусты на к/б со сметаной	150	180	Тавык шулпасында пешкән каймаклы борщ
Котлеты куриные	50	70	Тавык итеннән котлет
Гороховое пюре	130	150	Борчак боткасы
Хлеб ржаной	40	45	Арыш икмәге
Компот из урюка	150	180	Өрек компоты
<b>Полдник</b>			<b>Жиңел аш</b>
Ацид.напиток	150	180	Ацид. эчемлеге
Печенье			Печенье
<b>Ужин</b>			<b>Кичке аш</b>
Творожный пудинг с повидлом	130/20	150/20	Эремчекле запеканкасы повидло белән
Чай с сахаром	150	180	Шикәрле чэй
<b>Белки:</b>	<b>жиры:</b>	<b>углеводы</b>	<b>Килоколории:</b>
<b>53,73/69,49</b>	<b>52,82</b>	<b>207,20</b>	<b>1530,94/1890,91</b>
	<b>67,69</b>	<b>247,19</b>	



# Меню

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
<b>Завтрак</b>	от 1-3л	с 3-7л	<b>Иртэнге аш</b>
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/5	180/5	Ак май салынган дөге боткасы
Чай с сахаром	150	180	Шикәрле чэй
Бутерброд со сливочным маслом, с сыром	25/5/5	30/5/5	Сыр белән ак май ягылган батон
<b>2-й завтрак</b>			<b>Икенче иртэнге аш</b>
Сок	200	180	Сок
<b>Обед</b>			<b>Төшке аш</b>
Винегрет овощной	40	60	Винегрет
Лапша домашняя на курином бульоне	150	180	Токмач ашы
Каша гречневая рассыпчатая	130	150	Таралып торган корабодай боткасы
Гуляш из отварной птицы	40	40	Пешкән тавык итеннән гуляш
Хлеб ржаной	35	45	Арыш икмәге
Кисель	150	180	Кисәл
<b>Полдник</b>			<b>Жиңел аш</b>
Ацидофильный напиток	150	180	
Печенье	20	20	Печенье
<b>Ужин</b>			<b>Кичке аш</b>
Катлеты рыбные	50	70	Балыктан катнашма
Картофельное пюре	110	130	Бәрэнге боламагы
Чай с сахаром, с лимоном	150	180	Шикәрле лимонлы чэй
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай икмәге
<b>Белки:</b>	<b>жиры:</b>	<b>углеводы</b>	<b>Килоколории:</b>
57,19/77,32	45,85 67,24	223,27 277,03	1563,96/2021,02



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



# Меню

Наименование блюда	От 1-3 лет	С 3-7 лет	Ашамлык исемлеге
<b>Завтрак</b>			<b>Иртэнге аш</b>
Каша пшеничная молочная, со сливочным маслом	150/5	180/5	Ак май салынган бодай боткасы
Чай с сахаром, с яблоком			Шикәрле чэй алма белән
Бутерброд со сливочным маслом	25/5	30/5	Ак май ягылган батон
<b>2-й завтрак</b>			<b>Икенче иртэнге аш</b>
Сок	200	180	Сок
<b>Обед</b>			<b>Төшке аш</b>
Салат из к/с зеленого горошка	40	60	Яшел борчак салаты
Щи со свежей капусты на м/б со сметаной, с мясными рикадельками	150	180/	Тавык шулпасында кайнаган каймаклы щи ашы
Азу по-татарски с мясом	150	200	Татарча итле азу
Хлеб ржаной	40	45	Арыш икмәге
Компот из свежих яблок	150	180	Алма компоты
<b>Полдник</b>			<b>Жиңел аш</b>
Ацид. напиток	150	180	Ацид.эчемлеге
Пряник	20	20	Прәннек
<b>Ужин</b>			<b>Кичке аш</b>
Омлет натуральный	130	150	Йомырка тәбәсе
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай ипие
Напиток из шиповника	150	180	Гөлжимеш эчемлеге
<b>Энергетическая ценность</b>			
<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Килокалории</b>
44,84/54,73	60,82	182,72	1471,02/1789,42
	76,04	217,57	