



Меню

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
Завтрак	от 1-3л	с 3-7л	
Каша геркулесовая молочная	150/5	180/5	Ярмалы 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
2-й завтрак			Икенче иртэнге аш
Яблоко	100	100	Алма
Обед			Төшке аш
Икра кабачковая	40	60	Ташкабак 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 пшеничный	30	35	Бодай ипие
Хлеб ржаной	40	45	Арыш икмәге
Напиток из сухофруктов	150	180	Жиләк-жимеш компоты
Полдник			Жиңел аш
Кефир	150	180	Кефир
Печенье	20	20	Печенье
Ужин			Кичке аш
Рис отварной рассыпчатый с маслом	110/2	130/2	Таралып торган дөгә боткасы
Рыба тушеная с овощами	40/20	50/25	Яшелчәләр белән пешерелгән балык
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай ипие
Чай с сахаром	150	180	Шикәрле чәй
Белки:	Жиры	Углеводы	Килоколлории
46,97/58,4	48,19/61,56	187/213	1369/1626



Меню

Наименование блюда	вес	в гр.	Ашамлык исемлеге
Завтрак	1-3 лет	3-7 лет	Иртэнге аш
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/5	180/5	Ак май салынган тары боткасы
Какао с молоком	150	180	Сөтле какао
Бутерброд со сливочным маслом	25/5	30/5	Батон май белән
2-й завтрак			Икенче иртэнге аш
Сок	200	180	Сок
Обед			Төшке аш
Салат из свежей моркови с сахаром	40	60	Кишер 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	Алма компоты
Полдник			Жиңел аш
Ряженка	150	180	Ряженка
Булочка сладкая			Баллы кабартма
Ужин			Кичке аш
Омлет натуральный	130	150	Йомырка тәбәсе
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай ипие
Чай с сахаром с лимоном	150	180	Лимонлы баллы чәй
Белки: 46,97/58,4, жиры:48,19/61,56, углеводы:187/213			
к/к:1369/1626			



утверждено, заверяю: _____ № 5 «Золотой ключик» / Е.А Калбанова



Меню

Наименование блюда	Вес	в гр.	Ашамлык исемлеге
Завтрак	от 1-3	с 3-7	Иртэнге аш
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
2-й завтрак			Икенче иртэнге аш
Яблоко	100	100	Алма
Обед			Төшке аш
Салат из свежей капусты с морковью	50	60	Кәбестә белән кишер салаты
Рассольник "Ленинградский" на к/б со сметаной	150	180	Тавык шулпасында кайнаган рассольник ашы, каймак белән
Биточки "Домашние"	50	70	Йорт котлеты
Макароны отварные с маслом	130	150	Майлы пешкән макарон
Хлеб пшеничный	20	30	Бодай икмәге
Хлеб ржаной	40	45	Арыш икмәге
Кисель	150	180	Кесәл
Полдник			Җиңел аш
Катык	150	180	Катык
Сушки	20	20	Сушки
Ужин			Кичке аш
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,
килоколории:1503,70/1852,22



Меню

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
Завтрак	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
2-й завтрак			Икенче иртэнге аш
Сок	200	200	Сок
Обед			Төшке аш
Салат свекольный с яблоками			Чөгендер белән алма салаты
Лапша домашняя на бульоне из индейки	150	180	Күркә ите шулпасында кайнаган токмач ашы
Рис отварной рассыпчатый	110	130	Таралып торган дөге боткасы
Гуляш из отварной индейки	40	50	Күркә итеннән гуляш
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай икмәге
Хлеб ржаной	40	45	Арыш икмәге
Напиток из урюка	150	180	Өрек компоты
Полдник			Жиңел аш
Ацидофильный напиток	150	180	
Бклочка с сахаром	40	40	Баллы кабартма
Ужин			Кичке аш
Картофельное пюре	110	130	Бәрәңге боламагы
Котлеты рыбные	40	50	Балыклы котлет
Чай с сахаром	150	180	Шикәрле чэй
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай икмәге
Белки:	жиры:	углеводы	Килоколории:
49,57/63,07	51/76	176/228	1376,57/1727,07



Меню

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
Завтрак	от 1-3л	с 3-7л	Иртэнге аш
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
2-й завтрак			Икенче иртэнге аш
Апельсин	100	100	Әфлисун
Обед			Төшке аш
Салат из моркови с сахаром	40	60	Кишер салаты шикәр белән
Суп картофелжный 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 яблок	150	180	Алма компоты
Полдник			Жиңел аш
Кефир	150	180	Кефир
Вафли	20	20	Вафли
Ужин			Кичке аш
Запеканка творожная со сгущенным молоком	110/20	130/20	Куертылган сөтле эремчек запеканкасы
Чай с сахаром, с лимоном	150	180	Баллы чэй, лимон белән
Белки:	жиры:	углеводы	Килоколории:
54,46/65,71	54,18	175,73	1392,35/1653,37
	64,77	195,31	

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



Меню

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
Завтрак	от 1-3л	с 3-7л	Иртэнге аш
Каша "Дружба" молочная с маслом	150/5	180/5	Ак май салынган "Дружба" боткасы
Чай с молоком, с сахаром	150	180	Шикәрле чәй
Бутерброд со сливочным маслом.	25	30	Ак май ягылган батон
2-й завтрак			Икенче иртэнге 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	Итле фрикадельки белән бәрэнге 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
Полдник			Жиңел аш
Катык	150	180	Катык
Булочка дорожная	20	20	Юл булкасы
Ужин			Кичке аш
Омлет натуральный	130	150	Йомырка тәбәсе
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай ипие
Чай с сахаром с яблоком	150	180	Шикәрле алмалы чәй
Белки:	жиры:	углеводы	Килоколории:
50,58/60,61	51,20	164,89	1336,0/1551,77
	60,84	188,39	



Меню

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
Завтрак	от 1-3л	с 3-7л	Иртэнге аш
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/5	180/5	Ак май салынган арпа боткасы
Кофейный напиток с молоком	150	180	Кофе эчемлеге
Бутерброд со сливочным маслом	25/5	30/5	Ак май ягылган батон
2-й завтрак			Икенче иртэнге аш
Яблоко	100	100	Алма
Обед			Төшке аш
Салат из квашеной капусты	40	50	Кәбестә салаты
Суп рисовый с куриными фрикадельками	150/10	180/10	Тавык итеннән пешерелгән фрикадельки белән аш
Биточки рыбные	60	80	Балыклы биточки
Картофельное пюре	120	140	Бәрәңге боламагы
Компот из свежих яблок	150	180	Алма компоты
Хлеб ржаной			Арыш икмәге
Полдник			Жинел аш
Молоко	150	180	Сөт
сушки	20	20	Сушки
Ужин			Кичке аш
Макаронны отварные с сыром	130	150	Пешкән макарон сыр белән
Хлеб пшеничный	20	30	Бодай икмәге
Напиток из шиповника	150	180	Гөлҗимеш эчемлеге
Белки:	жиры:	углеводы	Килоколории:
57,19/77,32	45,85	223,27	1563,96/2021,02
	67,24	277,03	



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



Меню

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
Завтрак	от 1-3л	с 3-7л	Иртэнге аш
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	180/5	Май белән ярмалы сөтле ботка
Какао с молоком, с сахаром	150	180	Сөтле шикәрле какао
Бутерброд со сливочным маслом	25/5	30/5	Ак май ягылган батон
2-й завтрак			Икенче иртэнге аш
Банан	100	100	Банан
Обед			Төшке аш
Салат морковный с сахаром	30	50	Кишер салаты
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
Полдник			Жиңел аш
Ряженка	150	180	Ряженка
Печенье	20	20	печенье
Ужин			Кичке аш
Пудинг творожный с повидлом	130	150	Повидло белән эремчек запеканкасы
Чай с сахаром	150	180	Шикәрле чәй
Белки:	жиры:	углеводы	Килокалории:
53,73/69,49	52,82	207,20	1530,94/1890,91
	67,69	247,19	



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



Меню

Наименование блюда	Вес	в грам	Ашамлык исемлеге
Завтрак	от 1-3л	с 3-7л	Иртэнге аш
Каша рисовая молчная с маслом	150/5	180/5	Ак май салынган дөге боткасы
Чай молоком с сахаром	150	180	Шикәрле чэй сөт белән
Бутерброд со сливочным маслом, с сыром	25/5/5	30/5/5	Сыр белән ак май ягылган батон
2-й завтрак			Икенче иртэнге аш
Банан	0,5	1	Банан
Обед			Төшке аш
Винегрет овощной	40	60	Винегрет
Лапша домашняя на бульоне из индейки	150	180	Токмач ашы
Каша гречневая рассыпчатая	130	150	Таралып торган корабодай боткасы
Гуляш из отварной индейки	40	40	Пешкән күркә итеннән гуляш
Хлеб ржаной	35	45	Арыш икмәге
Кисель	150	180	Кесәл
Полдник			Жиңел аш
Ацидофильный напиток	150	180	
Пряник	30	30	Пряник
Ужин			Кичке аш
Катлеты рыбные	50	70	Балыктан катнашма
Картофельное пюре	110	130	Бәрәңге боламагы
Чай с сахаром, с лимоном	150	180	Шикәрле лимонлы чэй
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай икмәге
Белки:	жиры:	углеводы	Килокалории:
57,19/77,32	45,85	223,27	1563,96/2021,02
	67,24	277,03	



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



Меню

Наименование блюда	От 1-3 лет	С 3-7 лет	Ашамлык исемлеге
Завтрак			Иртэнге аш
Каша пшеничная молочная, со сливочным маслом	150/5	180/5	Ак май салынган бодай боткасы
Чай с сахаром, с яблоком			Шикәрле чәй алма белән
Бутерброд со сливочным маслом	25/5	30/5	Ак май ягылган батон
2-й завтрак			Икенче иртэнге аш
Сок	200	180	Сок
Обед			Төшке аш
Салат из к/с зеленого горошка	40	60	Яшел борчак салаты
Щи со свежей капусты на м/б со сметаной	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
Полдник			Җиңел аш
Кефир	150	180	Кефир
Пряник	20	20	Прәннек
Ужин			Кичке аш
Омлет натуральный	130	150	Йомырка тәбәсе
Хлеб пшеничный	25	30	Бодай ипие
Напиток из шиповника	150	180	Гөлҗимеш эчемлеге
Энергетическая ценность			
Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории
44,84/54,73	60,82	182,72	1471,02/1789,42
	76,04	217,57	