



МЕНЮ

2025г.

на *08 августа*

Наименование блюда 10 день	Без нэрсэ ашы́йбыз		Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б		Ж		Эн.ценность, Ккал /Витамин С
	Иртэнге аш:				г	г	г	г	
<b>Завтрак:</b>									
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	
<b>Итого:</b>	<b>Барлыгы:</b>		<b>350</b>	<b>423</b>	<b>11,60/14,60</b>	<b>12,45/14,90</b>	<b>41,00/53,13</b>	<b>327,60/381,00</b>	
<b>2 завтрак:</b>									
Фрукты свежие	Жимешләр		85	100	0,34/0,34	0,34/0,34	11,27/10,20	47,00/53,20	
<b>Итого:</b>	<b>Барлыгы:</b>		<b>85</b>	<b>85</b>	<b>0,34/0,34</b>	<b>0,34/0,34</b>	<b>11,27/10,20</b>	<b>47,00/53,20</b>	
<b>Обед:</b>									
Салат из свеклы и моркови	Чөгендер һәм кишер 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	
<b>Итого:</b>	<b>Барлыгы:</b>		<b>5667,5</b>	<b>711,5</b>	<b>15,20/18,56</b>	<b>16,88/21,19</b>	<b>71,80/95,60</b>	<b>507,60/644,50</b>	
<b>Полдник:</b>									
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	Кайнатылган сөт		40	50	1,30/3,20	3,20/6,20	29,00/42,30	192,00/237,60	
Омлет натуральный	Сырлы Ватрушка		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 ипи		20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	9,8/9,84	47,0/47,00	
<b>Итого:</b>	<b>Барлыгы:</b>		<b>435</b>	<b>518</b>	<b>13,14/15,78</b>	<b>13,97/17,81</b>	<b>59,45/74,73</b>	<b>474,50/544,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>БАРЛЫГЫ:</b>		<b>1435,00</b>	<b>1734,5</b>	<b>40,53/49,86</b>	<b>43,95/53,15</b>	<b>192,02/239,96</b>	<b>1356,70/1622,50</b>	

Ст.мед/сестра: *Алея* Семәгина Е.В.