



МЕНЮ

на 16 августа 2026 г.

Наименование блюда 4 день	Без нэрэ ашыйбыз		Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность Ккал, /Витамин С
	Иртэнге аш:	Иртэнге аш:						
Завтрак:								
Каша рисовая молочная с маслом	Майлы сөтле дөгө боткасы		150/3	200/3	5,80/8,00	4,50/6,60	16,20/26,00	146,00/195,40
Кофейный напиток с молоком	Сөтле кәхү эчмелге		165/7	180	1,0/1,22	1,2/1,34	10,0/11,94	62,0/65,0
Бутерброд с сыром, маслом	Бутербродыр һәм атланмай белән		25/5/3	25/7/3	3,50/4,00	5,95/6,00	12,90/12,83	119,60/122,00
Итого:	Барлыгы:		443	418	10,64/13,22	11,99/13,94	50,37/50,77	327,60/382,40
2 завтрак:	Икенче иртэнге аш:							
Фрукты свежие	Жимешләр яңа		85	100	0,34/0,34	0,34/0,34	11,27/11,27	45,00/53,20
Итого:	Барлыгы:		85	85	0,34/0,34	0,34/0,34	11,27/11,27	45,00/53,20
Обед:	Көндөзге аш:							
Солёные огурцы	Тозлы кыяр		30	50	0,80/1,30	2,00/2,50	3,60/6,00	30,60/51,00
Свекольник с курицей и сметаной	Тавык һәм каймаклы чөгендер		150/10/5	200/10/6	3,48/4,60	5,80/8,00	17,99/23,80	140,00/186,00
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	Өйкыздырмасы		130	160	8,86/10,9	9,02/11,1	27,28/33,58	226/278
Кисель	Кесэл		150	180	0,60/0,0	0,00/0,0	8,34/10,0	33,34/40
Хлеб сельский	Авыл икмәге		30	37,5	1,5/1,8	0,3/0,4	14,3/18	66/82,5
Итого:	Барлыгы:		495	632,5	14,64/18,60	17,12/22,00	71,51/91,38	495,94/637,50
Полдник:	Жинел аш:							
Кондитерские изделия (вафли)	Кондитер ризыклары (вафля)		21	21	1,10/1,20	5,20/6,20	16,00/22,00	75,00/158,00
Молоко кипячёное	Кайнатылган сөт		100	110	3,1/6,38	2,5/2,75	4,4/5,07	61,8/68
Запеканка из творога с крошкой	Валчыклы эремчектән ясалган Запеканка		100	130	3,36/5,60	3,24/5,40	3,00/5,62	194,00/242,00
Чай с сахаром	Шикәрле чэй		160/4	180/5	0,05/0,6	0,01/0,2	4,42/4,99	18,00/20
Хлеб пшеничный 1с	Ак или 1с		20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	9,8/9,84	47,0/47,00
Итого:	Барлыгы:		475	566	13,31/16,86	14,15/18,13	62,62/76,92	395,80/535,00
ВСЕГО:	БАР-ЛЫГЫ:		1413	1701,5	38,59/49,02	43,26/54,41	184,50/230,34	1264,34/1608,10

Ст.мед/сестра: Алекс Семагина Е.В.