



на 13 января 2026г. **МЕНЮ**

Наименование блюда 5 день	Без нэрсэ ашыйбыз	Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	Эн.ценность Ккал, /Витамин С
Завтрак:	Иртэнге аш:					
Каша польбяная молочная с маслом	Сотле борай боткасы май белэн	150/3	200/3	6,03/8,20	5,95/7,9	130,0/180,00
Какао с молоком	Какаосет белэн	160	180	2,0/2,42	2,2/2,58	65,16/87,00
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд атланмай белэн	25/5	25/5	1,9/1,91	4,4/4,35	99,0/99,0
Итого:	Барлыгы:	350	413	9,93/12,53	12,55/14,83	294,16/366,00
2 завтрак:	Икенче иртэнге аш:					
Сок	Сок	125	125	0,30/0,60	0,00/0,06	40,00/75,00
Итого:	Барлыгы:	125	125	0,30/0,60	0,00/0,06	40,00/75,00
Обед:	Көндезге аш:					
Салат из свеклы и моркови	Чөгендер һәм кишер салаты	30	50	0,45/0,70 5	0,20/1,32	3,20/5,50
Щи со свежей капустой,картофелем с мясными фрикадельками	Яна көбестә,ит фрикаделькалы бәрэнге белэн Ши	150/10/5	200/15/5	2,90/3,80	4,53/5,40	109,00/138,00
Плов из курицы	Тавыктан пылау	130	160	9/11,80	10,70/13,5	288/333,40
Компот из свежих яблок	Алма компоты	150	180	0,10/0,10	0,10/0,10	42,10/49,00
Хлеб сельский	Авыл икмәге	30	37,5	1,5/1,8	0,3/0,4	66/82,5
Итого:	Барлыгы:	505	643,5	13,95/18,25	15,83/20,72	508,30/608,40
Полдник:	Жиңгел аш:					
Кондитерские изделия(крекер)	Кондитер эшләнмәләре(крекер)	10	10	3,80/5,80	3,00/4,00	55,0/150,00
Кефир	Кефир	100	110	2,30/2,50	2,50/2,75	46,00/51,00
Рагу с курицей	Рагу с курицей	100/20	120/25	5,20/6,50	8,40/10,50	211,00/253,00
Чай с сахаром и лимоном	Шикәр һәм лимон белән чай	150/4/4	180/5/5	0,05/0,06	0,01/0,02	34,50/41,00
Хлеб пшеничный 1 с	Ак или 1с	20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	47,0/47,00
Итого:	Барлыгы:	414	475	12,95/16,38	14,11/17,43	393,50/542,00
ВСЕГО:	БАРЛЫГЫ:	1394	1656,5	37,13/47,76	42,49/53,04	1235,96/1598,90

Ст.мед/сестра: Семагина Е.В.