



МЕНЮ  
на 16 марта 2026г.

Наименование блюда б день	Без нэрсэ ашыйбыз		Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	У г	Энергетичность /Витамин С
	Иртэнге аш:	Сөтле солы боткасы май белән						
<b>Завтрак:</b>								
Каша геркулесовая молочная с маслом	Иртэнге аш:	Сөтле солы боткасы май белән	150/3	200/3	4,80/6,70	5,00/7,50	14,00/22,00	136,0/182,30
Чай с молоком, сахаром		Сөтле чэй шикәр белән	160/4	180/5	2,30/2,60	2,00/2,30	11,90/14,30	74,80/89,00
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	119,60/122,00
<b>Итого:</b>		<b>Барлыгы:</b>	<b>352</b>	<b>423</b>	<b>10,60/13,30</b>	<b>12,95/15,80</b>	<b>38,80/49,13</b>	<b>330,40/393,00</b>
<b>2 завтрак:</b>		<b>Икенче иртэнге аш:</b>						
Фрукты свежие		Жимешләр	85	100	0,34/0,34	0,34/0,34	11,27/11,27	45,00/53,20
<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>11,27/11,27</b>	<b>45,00/53,20</b>
<b>Обед:</b>		<b>Көндөзгә аш:</b>						
Морковь отварная/Икра кабачковая		Кайнатылган кишер/ташкабак икрасы	30	50	0,24/0,70	0,03/2,50	0,60/4,50	3,60/63,00
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной		Тавык, каймак белән Ленинград тозлаучысы	150/10/5	200/15/5	2,67/3,56	3,38/4,50	17,7/23,60	112,00/149,00
Биточки куриные «Солнышко»		Тавык итеннән кәглит«Кояш»	50	70	6,40/8,00	8,50/10,50	5,20/6,20	123,00/152,00
Макаронны отварные		Пешкән макарон	110	130	4,10/4,80	3,00/3,60	25,00/29,40	143,40/169,00
Кисель		Кесәл	150	180	-/-	-/-	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
<b>Итого:</b>		<b>Барлыгы:</b>	<b>535</b>	<b>687,5</b>	<b>15,09/18,86</b>	<b>16,68/21,50</b>	<b>73,24/91,70</b>	<b>481,34/655,50</b>
<b>Полдник:</b>		<b>Жиңгел аш:</b>						
Ряженка		Катык	100	110	3,00/3,19	2,50/2,75	4,20/4,62	55,60/59,00
Булочка сдобная		Кабартма	40	50	3,04/3,8	3,84/4,8	17,84/22,3	118,4/148
Гречка с фаршем и овощами		Карабодай фарш һәм яшелчәләр белән	110	130	6,00/7,30	7,50/10,00	28,00/33,20	185,00/252,00
Напиток из урюка		Өрек эчемлеге	150	180	0,05/0,06	0,01/0,02	4,42/4,99	52,10/63,00
Хлеб пшеничный 1с		Ак или 1с	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>434</b>	<b>495</b>	<b>13,69/15,87</b>	<b>14,05/17,73</b>	<b>64,26/74,95</b>	<b>458,10/568,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>БАРЛЫГЫ:</b>	<b>1321</b>	<b>1690,5</b>	<b>39,72/48,37</b>	<b>44,02/55,37</b>	<b>187,57/227,0</b>	<b>1314,84/1670,50</b>