



МЕНЮ

на 2026 г.

| Наименование блюда<br>3 день                              | Без нэрэ ашыйбыз  | Выход г<br>1-3 лет | Выход г<br>3-7 лет | Б<br>г             | Ж<br>г             | У<br>г              | Эн.ценность<br>Ккал/Витамин С |
|---|---|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак:</b>   | <b>Иртәнгеши:</b>   |                    |                    |                    |                    |                     |                               |
| Каша геркулесовая молочная с маслом                       | Сөтле солы боткасы май белән                              | 150/3              | 200/3              | 5,00/6,70          | 5,50/7,50          | 14,00/22,0          | 136,50/182,30                 |
| Чай с молоком, сахаром                                    | Сөтле чәй шикәр белән                                     | 160/4              | 180/5              | 2,30/2,60          | 2,00/2,30          | 11,90/14,30         | 74,80/89,00                   |
| Бутерброд с маслом сливочным                              | Бутерброд атланмай белән                                  | 25/5               | 25/5               | 1,9/1,91           | 4,4/4,35           | 13,0/12,89          | 99,0/99,0                     |
| <b>Итого:</b>   | <b>Барлығы:</b>   | <b>347</b>         | <b>418</b>         | <b>9,20/11,21</b>  | <b>11,90/14,15</b> | <b>38,90/49,19</b>  | <b>310,30/370,00</b>          |
| <b>2 завтрак:</b>   | <b>Икенче иртәнге аш</b>                                  |                    |                    |                    |                    |                     |                               |
| Сок   | Сок   | 125                | 125                | 0,80/0,90          | 0,20/0,06          | 12,0/22,0           | 33,00/67,0 0                  |
| <b>Итого:</b>   | <b>Барлығы:</b>   | <b>125</b>         | <b>125</b>         | <b>0,80/0,90</b>   | <b>0,20/0,06</b>   | <b>12,0/22,0</b>    | <b>33,00/67,00</b>            |
| <b>Обед:</b>  | <b>Көндеге аш:</b>  |                    |                    |                    |                    |                     |                               |
| Салат из моркови  | Кишердән Салат  | 30                 | 50                 | 0,21/0,35          | 0,03/0,05          | 0,57/0,95           | 3,39/6,00                     |
| Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками | Дөгә ярмасы һәм ИТ фрикаделькалары белән бәрәңге белән аш | 150/10             | 200/15             | 4,90/5,50          | 4,60/5,20          | 15,20/16,20         | 99,72/134,00                  |
| Котлеты рубленые из птицы                                 | Кошлардан кисеп ясалган котлетлар                         | 50                 | 70                 | 5,50/8,10          | 7,71/10,80         | 7,86/11,00          | 100,00/134,00                 |
| Макаронны отварные  | Пешкән макароннар   | 110                | 130                | 2,20/2,65          | 4,40/5,29          | 12,20/16,00         | 143,40/169,00                 |
| Напиток из сухофруктов                                    | Кипкән жиләк  | 150                | 180                | 0,15/0,18          | 0,1/0,1            | 21,5/25,9           | 87/89                         |
| 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>Барлығы:</b>   | <b>530</b>         | <b>682,5</b>       | <b>14,85/18,98</b> | <b>17,15/21,84</b> | <b>74,06/95,56</b>  | <b>499,51/614,50</b>          |
| <b>Полдник:</b>   | <b>Жиңел аш:</b>  |                    |                    |                    |                    |                     |                               |
| Ряженка   | Катык   | 100                | 110                | 3,00/3,19          | 2,50/2,75          | 4,20/4,62           | 55,60/59,00                   |
| Плошка Новомосковская                                     | Плошка Новомосковская                                     | 40                 | 50                 | 2,84/3,55          | 4,73/5,91          | 23,80/30,10         | 150,40/188,00                 |
| Яйцо варёное  | Йомырка пешерелгән  | ½ шт.              | 48                 | 2,50/5,10          | 2,30/4,60          | 0,15/0,30           | 31,50/63,00                   |
| Картофель тушёный   | Пешкән бәрәңге  | 110                | 130                | 2,75/3,25          | 4,48/5,30          | 21,41/25,3          | 131,00/162,00                 |
| Напиток шиповника   | Гөлжимеш эчемлеге   | 160/4              | 180/5              | 0,05/0,06          | 0,01/0,02          | 4,42/4,99           | 25,90/31,00                   |
| Хлеб пшеничный  | Ак или  | 20                 | 20                 | 1,6/1,52           | 0,2/0,16           | 9,8/9,84            | 47,0/47,00                    |
| <b>Итого:</b>   | <b>Барлығы:</b>   | <b>434</b>         | <b>543</b>         | <b>12,74/16,67</b> | <b>14,22/18,74</b> | <b>63,78/75,15</b>  | <b>441,40/550,00</b>          |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>БАРЛЫҖЫ:</b>   | <b>1461</b>        | <b>1768,5</b>      | <b>36,80/47,76</b> | <b>43,14/54,79</b> | <b>188,36/241,9</b> | <b>1284,21/1601,80</b>        |

Ст.мед/сестра:  Сематина Е.В.