



МЕНЮ

2026 г.

на *Завтрак*

Наименование блюда 7 день	Без нарса ашыйбыз	Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	Эн. ценность Ккал, /Витамин С
<b>Завтрак:</b>	<b>Иртэнгеш</b>					
Каша ячневая молочная с маслом	Майлы сөтле арпа боткасы	150/3	200/3	7,16/9,50	6,63/8,80	15,15/20,10
Кофейный напиток с молоком	Сөтле кәхуә эчәмлеге	165/7	180	1,0/1,22	1,2/1,34	62,00/65,00
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд атланмай белән	25/5	25/5	1,9/1,91	4,4/4,35	99/99,00
<b>Итого:</b>	<b>Барлыгы:</b>	<b>357</b>	<b>413</b>	<b>10,06/12,63</b>	<b>12,23/14,49</b>	<b>310,0/362,0</b>
<b>2 завтрак:</b>	<b>Икенче иртэнгеш аш:</b>					
Сок	Сок	125	125	1,90/0,60	1,00/0,06	62,00/91,00
<b>Итого:</b>	<b>Барлыгы:</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>1,90/1,60</b>	<b>1,00/0,06</b>	<b>62,00/91,00</b>
<b>Обед:</b>	<b>Көндөзгә аш:</b>					
Свекла отварная	Пешкән чөгедер	30	50	0,36/0,60	1,50/2,50	25,00/42,00
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	Тавык һәм гречкалы борчаклы бәрэнгә ашы	150/10/10	200/10/10	2,87/3,80	3,20/3,50	102,00/129,00
Биточки рубленые из говядины паровые	Сыер итәннән туралган парлы биточкалар	50	70	7,50/8,40	7,40/9,60	270,00/320,00
Пюре картофельное	Бәрэнгә боламыгы	110	130	3,13/3,70	3,76/4,44	131,15/155,00
Компот из свежих яблок	Яңа 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
<b>Итого:</b>	<b>Барлыгы:</b>	<b>542</b>	<b>695,5</b>	<b>14,53/18,40</b>	<b>15,80/20,54</b>	<b>505,10/622,50</b>
<b>Полдник:</b>	<b>Жиңгел аш:</b>					
Кондитерские изделия (печенье)	Кондитер эшләнмәләре (печенье)	10	10	1,50/1,20	3,00/4,38	78,00/145,80
Молоко кипяченое	Кайнаган сөт	100	110	2,30/2,50	2,50/2,75	46,00/51,00
Пудинг из творога с рисом с повидлом	Повидл белән дөгә белән эремчек пудингы	110/10	130/20	7,20/9,00	8,30/10,40	194,00/242,00
Чай с сахаром и лимоном	Чәй шикәр һәм лимон белән	150/4/4	180/5/5	0,09/0,12	0,01/0,01	34,50/41,40
Хлеб пшеничный 1с	Ак ипи 1с	20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	47,00/47,00
<b>Итого:</b>	<b>Барлыгы:</b>	<b>408</b>	<b>480</b>	<b>12,69/16,14</b>	<b>14,39/17,70</b>	<b>399,50/527,20</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>БАРЛЫГЫ:</b>	<b>1432</b>	<b>1713,5</b>	<b>39,18/47,77</b>	<b>43,42/52,79</b>	<b>1263,60/1602,70</b>

Семагина Е.В.

*Е.В.*

Ст. мед/сестра: