



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ 17 «Василёк»  
С.В.Папилова

МЕНЮ

на 31 июля 2026г.

| Наименование блюда<br>5 день                                   | Без нэрсэ ашыбыз                                 | Выход г<br>1-3 лет | Выход г<br>3-7 лет | Б<br>г             | Ж<br>г             | У<br>г               | Эн.ценность Ккал,<br>/Витамин С |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|---------------------------------|
| <b>Завтрак:</b>                                                | <i>Иртэнге аш:</i>                               |                    |                    |                    |                    |                      |                                 |
| Каша полбяная молочная<br>с маслом                             | Сөтлө борай боткасы май<br>белән                 | 150/3              | 200/3              | 6,03/8,20          | 5,95/7,9           | 14,47/19,2           | 130,0/180,00                    |
| Какао с молоком                                                | Какасөт белән                                    | 160                | 180                | 2,0/2,42           | 2,2/2,58           | 11,3/13,61           | 65,16/87,00                     |
| 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>Барлыгы:</b>                                  | <b>350</b>         | <b>413</b>         | <b>9,93/12,53</b>  | <b>12,55/14,83</b> | <b>38,77/45,70</b>   | <b>294,16/366,00</b>            |
| <b>2 завтрак:</b>                                              | <i>Икенче иртэнге аш:</i>                        |                    |                    |                    |                    |                      |                                 |
| Сок                                                            | Сок                                              | 125                | 125                | 0,30/0,60          | 0,00/0,06          | 10,00/21,00          | 40,00/75,00                     |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>Барлыгы:</b>                                  | <b>125</b>         | <b>125</b>         | <b>0,30/0,60</b>   | <b>0,00/0,06</b>   | <b>10,00/21,00</b>   | <b>40,00/75,00</b>              |
| <b>Обед:</b>                                                   | <i>Көндезге аш:</i>                              |                    |                    |                    |                    |                      |                                 |
| Салат из свежих помидоров и<br>огурцов                         | Яңа помидор һәм кыяр салаты                      | 30                 | 50                 | 0,45/0,70 5        | 0,20/1,32          | 2,00/4,00            | 3,20/5,50                       |
| Щи со свежей<br>капустой,картофелем с<br>мясными фрикадельками | Яңа кәбестә,ит фрикаделькалы<br>бәрэнге белән Щи | 150/10/5           | 200/15/5           | 2,90/3,80          | 4,53/5,40          | 14,21/18,60          | 109,00/138,00                   |
| Плов из курицы                                                 | Тавыктан пылау                                   | 130                | 160                | 9/11,80            | 10,70/13,5         | 30,6/38,9            | 288/333,40                      |
| Напиток апельсиновый                                           | Әфлисун эчемлеге                                 | 150                | 180                | 0,10/0,10          | 0,10/0,10          | 10,20/11,80          | 42,10/49,00                     |
| 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>505</b>         | <b>643,5</b>       | <b>13,95/18,25</b> | <b>15,83/20,72</b> | <b>71,31/91,30</b>   | <b>508,30/608,40</b>            |
| <b>Полдник:</b>                                                | <i>Җиңел аш:</i>                                 |                    |                    |                    |                    |                      |                                 |
| Кондитерские изделия(крекер)                                   | Кондитер<br>эшләнмәләре(крекер)                  | 10                 | 10                 | 3,80/5,80          | 3,00/4,00          | 22,00/32,00          | 55,0/150,00                     |
| Кефир                                                          | Кефир                                            | 100                | 110                | 2,30/2,50          | 2,50/2,75          | 3,60/4,00            | 46,00/51,00                     |
| Рагу с курицей                                                 | Рагу с курицей                                   | 100/20             | 120/25             | 5,20/6,50          | 8,40/10,50         | 19,44/24,30          | 211,00/253,00                   |
| Чай с сахаром и лимоном                                        | Шикәр һәм лимон белән чәй                        | 150/4/4            | 180/5/5            | 0,05/0,06          | 0,01/0,02          | 4,42/4,99            | 34,50/41,00                     |
| Хлеб пшеничный 1 с                                             | Ак ипи 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>414</b>         | <b>475</b>         | <b>12,95/16,38</b> | <b>14,11/17,43</b> | <b>59,26/75,13</b>   | <b>393,50/542,00</b>            |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                  | <b>БАРЛЫГЫ:</b>                                  | <b>1394</b>        | <b>1656,5</b>      | <b>37,13/47,76</b> | <b>42,49/53,04</b> | <b>179,34/233,13</b> | <b>1235,96/1598,90</b>          |

Ст.мед/сестра:

*Алсу*

Семагина Е.В.