

1 день



Утверждаю  
Заведующая детским садом №12  
\_\_\_\_\_ Н.В. Конова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026г.

# МЕНЮ

		объем порций <b>1-3</b>	ккал	объем порций <b>3-7</b>	ккал
ИРТӘНГЕ АШ ЗАВТРАК	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным	140/3	185,66	180/3	238,71
	Кофейный напиток на молоке	180	74,58	180	74,58
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/5	115,67	30	128,77
	Энергетическая ценность завтрак/ккал		375,91		442,06
10 <sup>00</sup>	Сок	200	84,80	200	84,80
ТОШКЕ АШ ОБЕД	Салат из кукурузы к/с	30	29,79		
	Икра кабачковая			50	34,8
	Суп картофельный с клецками на к/б	150	89,36	180	117,24
	Плов из отварной птицы	150	229	200	282,55
	Компот из с/ф	150	60	180	72
	Хлеб пшеничный	30	70,57	35	82,25
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	80,19
	Энергетическая ценность обед/ккал		547,95		669,03
КИЧКЕ ӘБӘТ ПОЛДНИ К	Ацидофильный напиток	150	76	180	92
	Печенье	20	83,4	20	83,4
	Пудинг рыбный	45/15	80	60/20	106,67
	Пюре картофельное	120	109,80	140	128,10
	Чай с сахаром	150/5	19,95	180/6	23,94
	Хлеб пшеничный	25	47	30	70,5
	Энергетическая ценность ужин/ккал		256,75		329,21
	Энергетическая ценность за день/ккал		1410,58		1672,96

Старшая медсестра

Н. Ю. Семенова

**Ашлар тәмле булсын! Приятного аппетита!**

2 день



Утверждаю  
Заведующая детским садом №12  
\_\_\_\_\_ Н.В. Конова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026г.

# МЕНЮ

		объем порций 1-3	ккал	объем порций 3-7	ккал
ИРТЭНГЕ АШ ЗАВТРАК	Каша полбяная на молоке с маслом	140/3	155,56	180/3	207,32
	Какао на молоке	180	74,58	180	90,78
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5/5	115,67	30	111,68
	Энергетическая ценность завтрак/ккал		345,81		409,78
10 <sup>00</sup>	Сок	200	84,44	180	76
ТОШКЕ АШ ОБЕД	Салат картофельный с морковью и солеными огурцами	40	34,64	60	51,96
	Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5	70,31	180/7	85,97
	Гуляш из отварной говядины	30/30	132,6	40/40	176,8
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2	170,14	130/3	205,27
	Компот из свежих яблок	150	85,95	180	105,24
	Хлеб пшеничный	25	58,75	35	82,25
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
	Энергетическая ценность обед/ккал		621,62		794,57
КИЧКЕ ЭБЭТ ПОЛДНИ К	Ряженка	150	76	180/3	92
	Королевская ватрушка	130	350,11	150	414,8
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78	180/6/7	26,48
	Энергетическая ценность ужин/ккал		447,89		533,28
	Энергетическая ценность за день/ккал		1505,61		1811,63

Старшая медсестра

Н. Ю. Семенова

3 день



Утверждаю  
Заведующая детским садом №12  
\_\_\_\_\_ Н.В. Конова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026г.

# МЕНЮ

		объем порций 1-3	ккал	объем порций 3-7	ккал
ИРТЭНГЕ АШ ЗАВТРАК	Каша «Дружба» молочная с маслом	140/3	155,56	180/3	215,85
	Чай с молоком,сахаром	180/6	75,76	180/6	75,76
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	98,5	30/5	111,68
	Энергетическая ценность завтрак/ккал		345,73		402,24
10 <sup>00</sup>	Апельсин	100	47	100	47
ТОШКЕ АШ ОБЕД	Салат из припущенной моркови с изюмом	40	25,68	60	38,52
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	90,40	180/20	104,08
	Биточки домашние	50	110,54	70	154,75
	Отварные макароны с маслом сливочным	110/2	136,73	130/3	165,79
	Кисель	150	62,7	180	75,24
	Хлеб пшеничный	20	47	30	70,5
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
	Энергетическая ценность обед/ккал		542,28		698,07
КИЧКЕ ЭБЭТ ПОЛДНИ К	Катык	150	76	180	92
	Вафли	20	108	20	108
	Омлет натуральный	130	251,03	150	289,66
	Напиток из шиповника	150/5	26,15	180/6	31,38
	Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,5
	Энергетическая ценность ужин/ккал		519,93		591,54
	Энергетическая ценность за день/ккал		1505,70		1831,80

Старшая медсестра

Н. Ю. Семенова

*Приятного аппетита!*

4 день

Утверждаю  
Заведующая детским садом №12  
\_\_\_\_\_ Н.В. Конова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026г.



# МЕНЮ

		объем порций 1-3	ккал	объем порций 3-7	ккал
ИРТЭНГЕ АШ ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	140/3	171,47	180/3	214,8
	Кофейный напиток на молоке	180/6	74,58	180/6	74,58
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	98,5	30/5	111,68
	Энергетическая ценность завтрак/ккал		344,55		401,06
10 <sup>00</sup>	Сок	100	84,8	100	84,8
ТОШКЕ АШ ОБЕД	Салат из свеклы с яблоком	40	30,68	60	46,02
	Суп картофельный с горохом на к/б	150	51,45	180	61,74
	Гуляш из отварной курицы	30/30	101,63	40/30	150,93
	Картофельное пюре	120	109,8	140	128,1
	Компот из урюка	150	56,83	180	68,20
	Хлеб ржаной	20	69,23	20	89,19
	Хлеб пшеничный	20	47	25	58,75
	Энергетическая ценность обед/ккал		466,65		602,93
КИЧКЕ ЭБЭТ ПОЛДНИ К	Ряженка	150	76	180	92
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20	353,4	130/20	408,20
	Чай с сахаром	150/5	20,08	180/6	24,1
	Энергетическая ценность ужин/ккал		449,48		524,3
	Энергетическая ценность за день/ккал		1345,45		1613,09

Старшая медсестра

Н. Ю. Семенова

**Ашлар тэмле булсын!**  
**Приятного аппетита!**



Утверждаю  
Заведующая детским садом №12  
\_\_\_\_\_ Н.В. Конова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026г.

# МЕНЮ

		объем порций 1-3	ккал	объем порций 3-7	ккал
ИРТЭНГЕ АШ ЗАВТРАК	Каша манная на молоке с маслом сливочным	140/3	149,26	180/3	186,30
	Чай без сахара с мармеладкой	170/10	48,15	180/20	96,30
	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77
	Энергетическая ценность завтрак/ккал		313,08		411,37
10 <sup>00</sup>	яблоко	150	47	150	47
ТОШКЕ АШ ОБЕД	Салат из зеленого горошка консерв	30	25,08	50	41,8
	Суп картофельный с пшеном, с мясными фрикадельками	150/10	108,56	180/10	126,35
	Тефтели мясные	50	94,46	70	129,44
	Рагу из овощей	120	162,29	150	202,86
	Компот из яблок	150	32,89	180	39,47
	Хлеб ржаной	40	79,20	45	89,19
	Энергетическая ценность обед/ккал		559,22		699,61
КИЧКЕ ЭБЭТ ПОЛДНИ К	Кефир	150	83	180	102
	сушки	20	66,2	20	66,2
	Котлета рыбная	50	196,18	70	205
	Рис рассыпчатый	110/2	134,03	130/2	192
	Чай с сахаром, лимоном	150/5/5	21,78	180/6/7	26,48
	Хлеб пшеничный	25	26,15	30	70,57
	Энергетическая ценность ужин/ккал		378,14		294,05
	Энергетическая ценность за день/ккал		1472,24		1710,17

Старшая медсестра

Н. Ю. Семенова

**Ашлар тэмле булсын! Приятного аппетита!**

6 день



Утверждаю  
Заведующая детским садом №12  
\_\_\_\_\_ Н.В. Конова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026г.

# МЕНЮ

		объем порций 1-3	ккал	объем порций 3-7	ккал
ИРТЭНГЕ АШ ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	140/3	180,10	180/3	225,9
	Чай с молоком, сахаром	180	76,75	180	76,75
	Бутерброд с маслом	25/5	98,5	30/5	111,68
	Энергетическая ценность завтрак/ккал		355,36		414,33
10 <sup>00</sup>	Сок	200	47	200	47
ТОШКЕ АШ ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной	30	29,79	50	49,65
	Борщ со свежей капустой на к/б со сметаной	150/5	70,31	180/7	85,97
	Жаркое по домашнему из отварной птицы	150	177,15	200	236,2
	Напиток из свежих яблок	150	60	180	71,52
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
	Энергетическая ценность обед/ккал		406,48		532,53
КИЧКЕ ЭБЭТ ПОЛДНИ К	Катык	150	76	180	91
	Омлет натуральный	130	251,03	150	289,66
	Чай с сахаром, с яблоком	150/5/10	72,89	180/6/10	72,89
	Хлеб пшеничный	25	58,75	25	58,75
	Энергетическая ценность ужин/ккал		458,67		512,3
	Энергетическая ценность за день/ккал		1256,12		1499,84

Старшая медсестра

Н. Ю. Семенова

**Ашлар тэмле булсын!**  
**Приятного аппетита!**

7 день



Утверждаю  
Заведующая детским садом №12  
\_\_\_\_\_ Н.В. Конова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026г.

# МЕНЮ

		объем порций 1-3	ккал	объем порций 3-7	ккал
ИРТЭНГЕ АШ ЗАВТРАК	Каша ячневая на молоке с маслом	140/3	171,47	180/3	214,80
	Кофейный напиток на молоке	180/6	74,58	180/6	74,58
	Бутерброд с маслом сливочным.	25/5	115,67	30/5	111,68
	Энергетическая ценность завтрак/ккал		344,55		401,06
10 <sup>00</sup>	Сок	200	47	200	47
ТОШКЕ АШ ОБЕД	Суп картофельный с пшенной крупой, с куриными фрикадельками	150/10	71,65	180/10	81,94
	Котлеты рубленые из рыбы	50	89	80	142,4
	Картофельное пюре	120	109,8	140	128,10
	Компот из свежих яблок	150	85,95	180	103,14
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
	Энергетическая ценность обед/ккал		451,34		587,62
КИЧКЕ ЭБЭТ ПОЛДНИ К	Кипяченое молоко	150	85	180	102
	печенье	20	83,4	40	166,8
	Отварные макароны с сыром	130	178,82	150	206,33
	Напиток из шиповника	150/5	26,15	180/6	31,38
	Хлеб пшеничный	20	47	30	70,57
	Энергетическая ценность ужин/ккал		420,37		577,08
	Энергетическая ценность за день/ккал		1091,79		1612,76

Старшая медсестра

Н. Ю. Семенова

**Ашлар тэмле булсын!**  
**Приятного аппетита!**



Утверждаю  
Заведующая детским садом №12  
\_\_\_\_\_ Н.В. Конова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026г

# МЕНЮ

		объем порций 1-3	ккал	объем порций 3-7	ккал
ИРТЭНГЕ АШ ЗАВТРАК	Каша геркулесовая на молоке с маслом	140/3	185,66	180/3	238,71
	Какао на молоке	180/6	90,78	180/6	90,78
	Бутерброд с маслом сливочным.	25/5	98,5	30/5	111,68
	Энергетическая ценность завтрак/ккал		374,94		441,17
10 <sup>00</sup>	Сок	200	84,8	180	84,8
ТОШКЕ АШ ОБЕД	Салат из припущенной моркови с яблоком	40	50,04	60	75,06
	Щи со свежей капустой с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	81,56	180/10/7	84,8
	Тефтели мясные в томатном соусе	30/30	94,39	40/40	125,85
	Гороховое пюре	110/2	163,9	130/3	196,94
	Компот из урюка	150	56,83	180	68,2
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
	Энергетическая ценность обед/ккал		503,83		621,86
КИЧКЕ ЭБӘТ ПОЛДНИ К	Ацидофильный напиток	150	76	180	92
	Пудинг творожный с повидлом	110/20	330,5	130/20	360,20
	Чай с сахаром	150/5	20,08	180/6	24,1
	Энергетическая ценность ужин/ккал		350,58		384,3
	Энергетическая ценность за день/ккал		1390,15		1624,13

Старшая медсестра

Н. Ю. Семенова

**Ашлар тәмле булсын!**  
**Приятного аппетита!**

9 день



Утверждаю  
Заведующая детским садом №12  
\_\_\_\_\_ Н.В. Конова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026г.

# МЕНЮ

		объем порций 1-3	ккал	объем порций 3-7	ккал
ИРТЭНГЕ АШ ЗАВТРАК	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	140/3	117,34	180/3	184,24
	Чай сладкий с молоком	180/6	75,76	180/6	75,76
	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77
	Энергетическая ценность завтрак/ккал		308,77		388,77
10 <sup>00</sup>	Сок	200	43	200	43
ТОШКЕ АШ ОБЕД	Винегрет овощной	40	16,16	40	16,16
	Суп домашняя лапша на к/б	150	69,45	180	83,34
	Гуляш из отварной птицы	30/30	92,63	40/40	124,51
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110/2	170,14	130/3	205,27
	Кисель	150	63	180	75,24
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
	Энергетическая ценность обед/ккал		480,31		592,71
КИЧКЕ ЭБӘТ ПОЛДНИ К	Катык	150	76	180/3	92
	булочка	35		50в	
	Котлеты рыбные	50	72,63	70	101,72
	Запеченный картофель	120	182,4	140	212,8
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78	180/6/7	26,48
	Энергетическая ценность ужин/ккал		476,71		583,92
	Энергетическая ценность за день/ккал		1355,80		1679,05

Старшая медсестра

Н. Ю. Семенова

Ашлар тэмле булсын!  
Приятного аппетита!



Утверждаю  
Заведующая детским садом №12  
\_\_\_\_\_ Н.В. Конова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026г.

# МЕНЮ

		объем порций 1-3	ккал	объем порций 3-7	ккал
ИРТЭНГЕ АШ ЗАВТРАК	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	140/3	191,96	180/3	217,72
	Чай с сахаром, с яблоками	170/6/10	28,7	180/6/10	28,7
	Бутерброд с маслом сливочным.	25/5	98,5	30/5	111,68
	Энергетическая ценность завтрак/ккал		319,16		358,1
10 <sup>00</sup>	Сок	200	84,44	200	84,8
ТОШКЕ АШ ОБЕД	Салат из зеленого горошка	30	25,08	50	41,8
	Суп картофельный с рисовой крупой с куриными фрикадельками	150/10	71,65	180/10	76,57
	Капуста тушеная с мясом	150	169,2	185	205,1
	Компот из свежих фруктов	150	32,89	180	39,47
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19
	Энергетическая ценность обед/ккал		368,05		452,13
КИЧКЕ ЭБЭТ ПОЛДНИ К	Кефир	150	76	180	92
	пряник	35	128,1	35	128,1
	Омлет натуральный	130	251,03	150	289,66
	Чай сладкий	150/5	26,15	180/6	31,38
	Хлеб пшеничный	20	47	30	70,57
	Энергетическая ценность ужин/ккал		528,28		611,71
	Энергетическая ценность за день/ккал		1364,9		1653,23

Старшая медсестра

Н. Ю. Семенова

**Ашлар тэмле булсын!**  
**Приятного аппетита!**