



МЕНЮ

на 05 июля 2026г.

Наименование блюда 5 день	Без нэрэ ашыйбыз		Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б		Ж		Эн-ценность Ккал, /Витамин С
	Иртэнче аш:	Көндөзге аш:			г	г	г	г	
Завтрак:									
Каша полбяная молочная с маслом	Сөтлө борай боткасы май белән		150/3	200/3	6,03/8,20		5,95/7,9		130,0/180,00
Какао с молоком	Какаосөт белән		160	180	2,0/2,42		2,2/2,58		65,16/87,00
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд атланмай белән		25/5	25/5	1,9/1,91		4,4/4,35		99,0/99,0
Итого:	Барлыгы:		350	413	9,93/12,53		12,55/14,83		294,16/366,00
2 завтрак:	<i>Икенче иртэнче аш:</i>								
Сок	Сок		125	125	0,30/0,60		0,00/0,06		40,00/75,00
Итого:	Барлыгы:		125	125	0,30/0,60		0,00/0,06		40,00/75,00
Обед:	<i>Көндөзге аш:</i>								
Салат из свежих помидоров и огурцов	Яна помидор һәм кыяр салаты		30	50	0,45/0,70	5	0,20/1,32		3,20/5,50
Щи со свежей капустой,картофелем с мясными фрикадельками	Яна кәбестә,ит фрикаделькалы бәрэнге белән Щи		150/10/5	200/15/5	2,90/3,80		4,53/5,40		109,00/138,00
Плов из курицы	Тавыктан пылау		130	160	9/11,80		10,70/13,5		288/333,40
Компот из свежих яблок	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
Итого:	Барлыгы:		505	643,5	13,95/18,25		15,83/20,72		508,30/608,40
Полдник:	<i>Жиңгел аш:</i>								
Кондитерские изделия(крекер)	Кондитер эшләнмәләре(крекер)		10	10	3,80/5,80		3,00/4,00		55,0/150,00
Кефир	Кефир		100	110	2,30/2,50		2,50/2,75		46,00/51,00
Рагу с курицей	Рагу с курицей		100/20	120/25	5,20/6,50		8,40/10,50		211,00/253,00
Чай с сахаром и лимоном	Шикәр һәм лимон белән чай		150/4/4	180/5/5	0,05/0,06		0,01/0,02		34,50/41,00
Хлеб пшеничный 1 с	Ак или 1с		20	20	1,6/1,52		0,2/0,16		47,0/47,00
Итого:	Барлыгы:		414	475	12,95/16,38		14,11/17,43		393,50/542,00
ВСЕГО:	БАРЛЫГЫ:		1394	1656,5	37,13/47,76		42,49/53,04		1235,96/1598,90

Ст. мед/сестра:

С.В. Папилова

Семагина Е.В.