



МЕНЮ на 16 августа 2026 г.

Наименование блюда	Без нэрсэ ашыһбыз		Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б		Ж		Энергетическая ценность Ккал, Витамин С
					г	г	г	г	
<b>Завтрак:</b>	<b>Иртэнге аш:</b>								
Каша полаяная молочная с маслом	Сөтлө борай болкасы май белән		150/3	200/3	6,18/8,2	5,95/7,90	14,47/19,20	135,00/194,00	
Какао с молоком	Какао с молоком		160	180	2,0/2,42	2,20/2,58	11,30/13,61	65,16/87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд атланмай белән		25/5	25/5	1,9/1,91	4,4/4,35	12,89/15,4	99,0/99,0	
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>		<b>343</b>	<b>425</b>	<b>10,08/12,53</b>	<b>12,55/14,83</b>	<b>38,77/45,70</b>	<b>299,16/380,30</b>	
<b>2 завтрак:</b>	<b>Икенче иртэнге аш:</b>								
Сок	Сок		125	125	0,60/0,60	0,00/0,06	10,00/21,00	57,00/69,00	
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>		<b>125</b>	<b>125</b>	<b>0,60/0,60</b>	<b>0,00/0,06</b>	<b>10,00/21,00</b>	<b>57,00/69,00</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Көндөзге аш:</b>								
Помидоры свежие	Яңа помидорлар		30	50	0,45/0,75	0,20/1,32	2,00/4,00	3,20/5,50	
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	Карабодай ярмасы һәм тавык белән бәрәнҗе белән аш		150/10	200/10	2,90/5,50	6,40/5,20	10,27/16,20	110,30/134,00	
Ёжики рыбные с рисом в томатном соусе	Томаг соусында деге булган балык кerpеләре		60	60/30	7,00/8,90	6,00/8,40	17,36/21,50	158,00/197,00	
Пюре Картофельное	Бәрәнҗе Боламыгы		110	130	2,20/3,70	3,30/4,44	15,40/25,00	131,15/155,00	
Кисель	Кесал		150	180	0,00/0,00	0,00/0,00	8,34/10,00	33,34/40,00	
Хлеб сельский	Авыл икмәге		30	37,5	1,5/1,8	0,3/0,4	14,3/18	66/82,50	
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>		<b>530</b>	<b>682,5</b>	<b>13,46/18,01</b>	<b>15,76/20,94</b>	<b>67,54/90,90</b>	<b>501,99/614,00</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Жиңгел аш:</b>								
Кондитерские изделия (крекер)	Кондитер ризыклары (крекер)		10	10	0,10/1,50	0,90/4,00	15,00/27,10	120,00/147,00	
Кефир	Кефир		100	110	3,00/3,68	2,50/2,75	4,20/5,07	61,80/68,00	
Суфле из творога с молоком густённым	Кууртылган сөтлө эремчектән Суфле		100/10	150/20	8,84/10,20	11,18/12,90	26,00/30,00	158,00/245,00	
Чай с сахаром	Шикәрле чай		160/4	180/5	0,05/0,06	0,01/0,02	4,42/4,99	18,00/20,0	
Хлеб пшеничный 1с	Ак ипи 1 с		20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	9,8/9,84	47/47,00	
<b>Итого:</b>	<b>Барлығы:</b>		<b>424</b>	<b>475</b>	<b>13,59/16,96</b>	<b>14,79/19,83</b>	<b>59,42/77,0</b>	<b>404,80/527,00</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>БАРЛЫГЫ:</b>		<b>1422</b>	<b>1707,5</b>	<b>38,32/48,59</b>	<b>43,54/56,48</b>	<b>175,86/236,00</b>	<b>1262,95/1590,30</b>	

Ст.мед/сестра: Е.В. Семягина Семягина Е.В.