



на 02 июля 2026 г. **МЕНЮ**

| Наименование блюда<br>4 день             | Без нэрсэ ашыбъыз                     | 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 рисовая молочная с маслом           | Майлы сөтле дөгө боткасы              | 150/3              | 200/3              | 5,80/8,00          | 4,50/6,60          | 16,20/26,00          | 146,00/195,40                   |
| Кофейный напиток с молоком               | Сөтле кэхуэ эчемлеге                  | 165/7              | 180                | 1,0/1,22           | 1,2/1,34           | 10,0/11,94           | 62,0/65,0                       |
| Бутерброд с сыром, маслом                | Бутербродсыр Һәм атланмай белән       | 25/5/3             | 25/7/3             | 3,50/4,00          | 5,95/6,00          | 12,90/12,83          | 119,60/122,00                   |
| <b>Итого:</b>                            | <b>Барлығы:</b>                       | <b>443</b>         | <b>418</b>         | <b>10,64/13,22</b> | <b>11,99/13,94</b> | <b>50,37/50,77</b>   | <b>327,60/382,40</b>            |
| <b>2 завтрак:</b>                        | <i>Икенче иртэнге аш:</i>             |                    |                    |                    |                    |                      |                                 |
| Фрукты свежие                            | Җимешләр яна                          | 85                 | 100                | 0,34/0,34          | 0,34/0,34          | 11,27/11,27          | 45,00/53,20                     |
| <b>Итого:</b>                            | <b>Барлығы:</b>                       | <b>85</b>          | <b>85</b>          | <b>0,34/0,34</b>   | <b>0,34/0,34</b>   | <b>11,27/11,27</b>   | <b>45,00/53,20</b>              |
| <b>Обед:</b>                             | <i>Көндөзге аш:</i>                   |                    |                    |                    |                    |                      |                                 |
| Помидоры свежие                          | Яна помидорлар                        | 30                 | 50                 | 0,80/1,30          | 2,00/2,50          | 3,60/6,00            | 30,60/51,00                     |
| Свекольник с курицей и сметаной          | Тавык Һәм каймаклы чөгендер           | 150/10/5           | 200/10/6           | 3,48/4,60          | 5,80/8,00          | 17,99/23,80          | 140,00/186,00                   |
| Жаркое по-домашнему из отварной говядины | Өйкыздырмасы                          | 130                | 160                | 8,86/10,9          | 9,02/11,1          | 27,28/33,58          | 226/278                         |
| Кисель                                   | Кесэл                                 | 150                | 180                | 0,60/0,0           | 0,00/0,0           | 8,34/10,0            | 33,34/40                        |
| 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>Барлығы:</b>                       | <b>495</b>         | <b>632,5</b>       | <b>14,64/18,60</b> | <b>17,12/22,00</b> | <b>71,51/91,38</b>   | <b>495,94/637,50</b>            |
| <b>Полдник:</b>                          | <i>Җинел аш:</i>                      |                    |                    |                    |                    |                      |                                 |
| Кондитерские изделия (вафли)             | Кондитер ризыклары (вафля)            | 21                 | 21                 | 1,10/1,20          | 5,20/6,20          | 16,00/22,00          | 75,00/158,00                    |
| Молоко кипячёное                         | Кайнатылган сөт                       | 100                | 110                | 3,1/6,38           | 2,5/2,75           | 4,4/5,07             | 61,8/68                         |
| Запеканка из творога с крошкой           | Валчыклы эремчектән ясалган Запеканка | 100                | 130                | 3,36/5,60          | 3,24/5,40          | 3,00/5,62            | 194,00/242,00                   |
| Чай с сахаром                            | Шикәрле чәй                           | 160/4              | 180/5              | 0,05/0,6           | 0,01/0,2           | 4,42/4,99            | 18,00/20                        |
| Хлеб пшеничный 1с                        | Ак ипи 1 с                            | 20                 | 20                 | 1,6/1,52           | 0,2/0,16           | 9,8/9,84             | 47,0/47,00                      |
| <b>Итого:</b>                            | <b>Барлығы:</b>                       | <b>475</b>         | <b>566</b>         | <b>13,31/16,86</b> | <b>14,15/18,13</b> | <b>62,62/76,92</b>   | <b>395,80/535,00</b>            |
| <b>ВСЕГО:</b>                            | <b>БАРЛЫГЫ:</b>                       | <b>1413</b>        | <b>1701,5</b>      | <b>38,59/49,02</b> | <b>43,26/54,41</b> | <b>184,50/230,34</b> | <b>1264,34/1608,10</b>          |

Ст. мед/сестра: Е.В. Семагина