



МЕНЮ
на 13 июля

2026 г.

Наименование блюда 1 день	Без нәрсә ашыйбыз	Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность Ккал /Витамин С
Завтрак:	Иртәнгеиш						
Каша Дружба молочная с маслом	Сөт дуслыгы боткасы майлы	150/3	200/3	7,5/10,0	7,5/10,0	18,40/24,5	171,10/228,00
Чай с сахаром	Чәй шикәр белән	160/4	180/5	0,05/0,06	0,01/0,02	4,42/4,99	18,00/20,00
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд атланмай белән	25/5	25/5	1,9/1,90	4,4/4,40	13/13,00	99/99
Итого:	Барлыгы:	347	418	9,45/11,96	11,91/14,42	35,82/42,49	288,10/347
2 завтрак:	Икенче иртәнге аш:						
Сок	Сок	125	125	0,60/0,90	0,30/0,08	13,00/22,00	57,00/91
Итого:	Барлыгы:	125	125	0,60/0,90	0,30/0,08	13,00/22,00	57,00/91
Обед:	Көндеге аш:						
Морковь отварная/Икра кабачковая	Кайнатылган кишер/ташкабак икрасы	30	50	0,42/0,95	1,5/3,02	2,70/7,90	3,60/63,00
Суп вермешелевый с картофелем и курицей	Бәрәңге һәм тавык белән вермешель шорпасы	150/10	200/15	3,00/3,86	4,30/5,80	11,30/15,24	99,0/133,00
Тефтели из говядины с соусом томатным	Сыер итеннән тефтель помидор соусы белән	50	70/10	4,4/6,2	4,6/6,5	3,5/5	73/103
Каша гречневая вязкая	Куе карабодай боткасы	110/2,5	130/3	5,5/6,20	5,00/5,80	32,00/38,00	195/229
Кисель	Кесәл	150	180	0,0/0,0	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
Итого:	Барлыгы:	530	692,5	14,82/19,06	15,25/20,20	72,81/91,34	469,94/650,50
Полдник:	Жиңел аш						
Булочка Домашняя	Өй кабартмасы	40	50	3,50/4,90	4,00/5,00	30,40/38,00	167,00/217,00
Катык	Катык	100	110	3,00/3,77	2,50/2,75	4,50/5	54,30/62,1
Голубцы ленивые в сметано- томатном соусе	Каймак-томат соусында ялгау күгәрченнәр	140/15	150/20	4,60/6,00	7,00/9,50	13,00/16,90	138,00/177,00
Напиток из урюка	Өрек эчемлеге	150	180	0,5 / 0,6	0,25 / 0,1	5,4/15	52,10/63
Хлеб пшеничный	Ак ипи	20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	9,8/9,84	47/47,00
Итого:	Барлыгы:	434	510	13,20/16,79	13,95/17,71	63,10/76,24	458,40/565,60
ВСЕГО:	БАРЛЫГЫ:	1436,00	1745,5	38,07/48,71	41,41/52,41	184,73/232,07	1273,44/1647,10

Ст. мед/сестра:

Семагина Е.В.