



МЕНЮ

на 14 июля 2026г.

Наименование блюда 5 день	Без нэрсэ ашыбыз	Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	У г	Эн.ценность Ккал, /Витамин С
Завтрак:	<i>Иртэнге аш:</i>						
Каша полбяная молочная с маслом	Сөтле борай боткасы май белән	150/3	200/3	6,03/8,20	5,95/7,9	14,47/19,2	130,0/180,00
Какао с молоком	Какаосөт белән	160	180	2,0/2,42	2,2/2,58	11,3/13,61	65,16/87,00
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд атланмай белән	25/5	25/5	1,9/1,91	4,4/4,35	13,0/12,89	99,0/99,0
Итого:	Барлыгы:	350	413	9,93/12,53	12,55/14,83	38,77/45,70	294,16/366,00
2 завтрак:	<i>Икенче иртэнге аш:</i>						
Сок	Сок	125	125	0,30/0,60	0,00/0,06	10,00/21,00	40,00/75,00
Итого:	Барлыгы:	125	125	0,30/0,60	0,00/0,06	10,00/21,00	40,00/75,00
Обед:	<i>Көндеге аш:</i>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	Яна помидор һәм кыяр салаты	30	50	0,45/0,70 5	0,20/1,32	2,00/4,00	3,20/5,50
Щи со свежей капустой,картофелем с мясными фрикадельками	Яңа кәбестә,ит фрикаделькалы бәрэнге белән Щи	150/10/5	200/15/5	2,90/3,80	4,53/5,40	14,21/18,60	109,00/138,00
Плов из курицы	Тавыктан пылау	130	160	9/11,80	10,70/13,5	30,6/38,9	288/333,40
Напиток апельсиновый	Әфлисун эчемлеге	150	180	0,10/0,10	0,10/0,10	10,20/11,80	42,10/49,00
Хлеб сельский	Авыл икмәге	30	37,5	1,5/1,8	0,3/0,4	14,3/18	66/82,5
Итого:	Барлыгы:	505	643,5	13,95/18,25	15,83/20,72	71,31/91,30	508,30/608,40
Полдник:	<i>Жиңел аш:</i>						
Кондитерские изделия(крекер)	Кондитер эшләнмәләре(крекер)	10	10	3,80/5,80	3,00/4,00	22,00/32,00	55,0/150,00
Кефир	Кефир	100	110	2,30/2,50	2,50/2,75	3,60/4,00	46,00/51,00
Рагу с курицей	Рагу с курицей	100/20	120/25	5,20/6,50	8,40/10,50	19,44/24,30	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	4,42/4,99	34,50/41,00
Хлеб пшеничный 1 с	Ак ипи 1с	20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	9,8/9,84	47,0/47,00
Итого:	Барлыгы:	414	475	12,95/16,38	14,11/17,43	59,26/75,13	393,50/542,00
ВСЕГО:	БАРЛЫГЫ:	1394	1656,5	37,13/47,76	42,49/53,04	179,34/233,13	1235,96/1598,90