



МЕНЮ
на 21 июля 2026 г.

Наименование блюда 7 день	Без нэрсэ ашыыйыз	Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	У г	Эн. ценность Ккал, Витамин С
Завтрак:	Иртэнгеаш						
Каша ячневая молочная с маслом	Майлы сөтле арпа боткасы	150/3	200/3	7,16/9,50	6,63/8,80	15,15/20,10	149,0/198,00
Кофейный напиток с молоком	Сөтле кэхуэ эчемлеге	165/7	180	1,0/1,22	1,2/1,34	10/11,94	62,00/65,00
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд атланмай белән	25/5	25/5	1,9/1,91	4,4/4,35	13/12,89	99/99,00
Итого:	Барлыгы:	357	413	10,06/12,63	12,23/14,49	38,15/44,93	310,0/362,0
2 завтрак:	Икенче иртэнгеаш:						
Сок	Сок	125	125	1,90/0,60	1,00/0,06	12,00/22,00	62,00/91,00
Итого:	Барлыгы:	125	125	1,90/1,60	1,00/0,06	12,00/22,00	62,00/91,00
Обед:	Көндезге аш:						
Салат из свежей капусты	Яңа кәбестә салаты	30	50	0,36/0,60	1,50/2,50	2,52/4,20	25,00/42,00
Суп картофельный с горохом с курицей и гречками	Тавык һәм гречкалы борчаклы бөрәңге ашы	150/10/10	200/10/10	2,87/3,80	3,20/3,50	15,49/20,50	102,00/129,00
Биточки рубленые из говядины паровые	Сыер итеннән туралган парлы биточкалар	50	70	7,50/8,40	7,40/9,60	10,60/12,00	270,00/320,00
Пюре картофельное	Бөрәңге боламыгы	110	130	3,13/3,70	3,76/4,44	13,03/25,00	131,15/155,00
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:	542	695,5	14,53/18,40	15,80/20,54	68,51/91,50	505,10/622,50
Полдник:	Жиңел аш:						
Кондитерские изделия (печенье)	Кондитер эшләнмәләре (печенье)	10	10	1,50/1,20	3,00/4,38	18,00/24,00	78,00/145,80
Молоко кипяченое	Кайнаган сөт	100	110	2,30/2,50	2,50/2,75	3,60/4,00	46,00/51,00
Пудинг из творога с рисом с повидлом	Повидл белән дөгә белән эремчек пудингы	110/10	130/20	7,20/9,00	8,30/10,40	22,60/28,30	194,00/242,00
Чай с сахаром и лимоном	Чэй шикәр һәм лимон белән	150/4/4	180/5/5	0,09/0,12	0,01/0,01	8,50/10,20	34,50/41,40
Хлеб пшеничный 1с	Ак ипи 1с	20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	9,8/9,84	47,00/47,00
Итого:	Барлыгы:	408	480	12,69/16,14	14,39/17,70	62,50/76,34	399,50/527,20
ВСЕГО:	БАРЛЫГЫ:	1432	1713,5	39,18/47,77	43,42/52,79	181,16/234,77	1263,60/1602,70

Ст.мед/сестра: Семагина Е.В.