



МЕНЮ на 23 июля 2026 г.

Наименование блюда 9 день	Без нэрэ ашыйбыз	Выход г 1-3 лет	Выход г 3-7 лет	Б г	Ж г	Энергетическая ценность Ккал, г/Витамин С
Завтрак:	Иртэнге аш:					
Каша полбяная молочная с маслом	Сөтлө борай боткасы май белән	150/3	200/3	6,18/8,2	5,95/7,90	135,00/194,00
Какао с молоком	Какао с молоком	160	180	2,0/2,42	2,20/2,58	65,16/87,30
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд атланмай белән	25/5	25/5	1,9/1,91	4,4/4,35	99,0/99,0
Итого:	Барлыгы:	343	425	10,08/12,53	12,55/14,83	299,16/380,30
2 завтрак:	Икенче иртэнге аш:					
Сок	Сок	125	125	0,60/0,60	0,00/0,06	57,00/69,00
Итого:	Барлыгы:	125	125	0,60/0,60	0,00/0,06	57,00/69,00
Обед:	Көндөзге аш:					
Помидоры свежие	Яна помидорлар	30	50	0,45/0,75	0,20/1,32	3,20/5,50
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	Карабодай ярмасы һәм тавык белән бэрэнге белән аш	150/10	200/10	2,90/5,50	6,40/5,20	110,30/134,00
Биточки рубленые из рыбы	Балыктан туралган биткалар	50	70	7,00/8,90	6,00/8,40	158,00/197,00
Пюре Картофельное	Бэрэнге Боламыгы	110	130	2,20/3,70	3,30/4,44	131,15/155,00
Кисель	Кесэл	150	180	0,00/0,00	0,00/0,00	33,34/40,00
Хлеб сельский	Авыл икмәге	30	37,5	1,5/1,8	0,3/0,4	66/82,50
Итого:	Барлыгы:	530	682,5	13,46/18,01	15,76/20,94	501,99/614,00
Полдник:	Җиңел аш:					
Кондитерские изделия (крекер)	Кондитер ризыклары (крекер)	10	10	0,10/1,50	0,90/4,00	120,00/147,00
Кефир	Кефир	100	110	3,00/3,68	2,50/2,75	61,80/68,00
Суфле из творога с молоком стужённым	Куерттылган сөтлө эремчәктән Суфле	100/10	150/20	8,84/10,20	11,18/12,90	158,00/245,00
Чай с сахаром	Шикәрлө чэй	160/4	180/5	0,05/0,06	0,01/0,02	18,00/20,0
Хлеб пшеничный 1с	Ак ипи 1 с	20	20	1,6/1,52	0,2/0,16	47/47,00
Итого:	Барлыгы:	424	475	13,59/16,96	14,79/19,83	404,80/527,00
ВСЕГО:	БАР ЛЫГЫ:	1422	1707,5	38,32/48,59	43,54/56,48	1262,95/1590,30