

Утверждаю  
директор МБДОУ

«ЦРР-д/с №2 «Планета детства»

Э.М.Гиниятуллина

**МЕНЮ**

на «02» июля 2026г

**МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b><br>1. Каша «Ячневая» молочная с маслом сливочным 140/3(171,476ккал)-180/3(214,8ккал)<br>2. Кофейный напиток с молоком 180/6(74,58ккал)<br>3. Бутерброд (батон) с маслом сливочным 25/5(98,5ккал)- 30/5(111,68ккал)<br><br>10:00 Сок яблочный 200(84,8ккал)                                                                                                                                                                                                             | <b>Иртэнге аш</b><br>1. Ак май белән сөттә пешкән «Арпа» боткасы 140/3(171,476ккал)-180/3(214,8ккал)<br>2. Сөтле кәһвә эчемлеге 180/6(74,58ккал)<br>3. Ак май белән киселгән күмәч 25/5(98,5ккал)- 30/5(111,68ккал)<br><br>10:00 Алма согы 200(84,8ккал)                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Обед</b><br>Салат из свеклы с яблоками 40(30,68ккал)/60(46,02ккал)<br>1. Щи со свежей капустой, картофелем на бульоне из индейки, со сметаной 150/5(57ккал)/180/7(70,02ккал)<br>2. Индейка тушеная с овощами по-татарски 30/30(101,63ккал)-40/30(150,93ккал)<br>3. Макароны отварные с маслом сливочным 110/2(136,73ккал)/130/3(165,79ккал)<br>3. Компот из урюка 150(56,83ккал)/180(68,2ккал)<br>4. Хлеб ржаной 35(69,23)/45(89,19ккал)<br>5. Хлеб пшеничный 20(47)/35(82,25ккал) | <b>Төшке аш</b><br>Алма белән чөгөндөр салаты 40(30,68ккал)/60(46,02ккал)<br>1. Куркә белән яшелчә каймаклы шулпасында пешкән «Кәбәсте» ашы 150/5(57ккал)/180/7(70,02ккал)<br>2. Куркә белән итеннән томалап пешерелгән 30/30(101,63ккал)-40/30(150,93ккал)<br>3. Ак май белән пешкән макарон 110/2(136,73ккал)/130/3(165,79ккал)<br>3. Урюк компоты 150(56,83ккал)/180(68,2ккал)<br>4. Арыш ипи 35(69,23)/45(89,19ккал)<br>5. Бодай ипи 20(47)/25(58,75ккал) |
| <b>Полдник</b><br>1.Напиток ацидофильный 150(76ккал)- 180(92ккал)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Төштән соңгы аш</b><br>1.Напиток ацидофильный 150(76ккал)- 180(92ккал)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Ужин</b><br>1. Запеканка творожная с молоком сгущенным 110/20(353,4ккал)/130/20(408,2ккал)<br>2. Чай с сахаром 150/5(20,08ккал)/180/6(24,1ккал)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Кичке аш</b><br>1. Куертылган сөт белән эремчекле запеканкасы 110/20(353,4ккал)/130/20(408,2ккал)<br>2. Шикәрле чәй 150/5(20,08ккал)/180/6(24,1ккал)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова



Утверждаю  
директор МБДОУ  
«ЦРР-д/с №2 «Планета детства»  
Э.М.Гиниятуллина

МЕНЮ  
02 июля 2026г.  
Завтрак:

| Наименование<br>блюد                           | Масса<br>Порции |       | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин |      |
|------------------------------------------------|-----------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|----------------------------|--------|---------|------|
|                                                | ясли            | сад   | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                       |        | С       |      |
|                                                |                 |       | Я                | С    | Я    | С    | Я      | С     | ясли                       | сад    | ясли    | сад  |
| Каша ячневая<br>молочная с маслом<br>сливочным | 140/3           | 180/3 | 4,70             | 6,04 | 4,80 | 5,54 | 23,25  | 30,04 | 171,47                     | 214,80 |         |      |
| Кофейный напиток с<br>молоком                  | 180/6           | 180/6 | 2,85             | 2,85 | 2,41 | 2,41 | 10,35  | 5,99  | 74,58                      | 74,58  | 1,17    | 1,17 |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным                | 25/5            | 30/5  | 1,92             | 2,29 | 4,36 | 4,50 | 12,92  | 15,49 | 98,50                      | 111,68 |         |      |

2-ой Завтрак:

|              |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |
|--------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Сок яблочный | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 20,20 | 20,20 | 84,80 | 84,80 | 4,00 | 4,00 |
|--------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|

Обед:

|                                                                                  |       |       |      |       |      |       |       |       |        |        |      |      |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Салат из свеклы с<br>яблоками                                                    | 40    | 60    | 0,44 | 0,65  | 3,1  | 3,1   | 2,07  | 3,86  | 30,68  | 46,02  |      |      |
| Щи со свежей<br>капустой,с<br>картофелем на<br>бульоне из индейки,со<br>сметаной | 150/5 | 180/7 | 1,11 | 1,36  | 3,70 | 4,59  | 3,94  | 4,77  | 57,00  | 70,02  | 9,59 | 8,00 |
| Говядина<br>тушеная с овощами<br>по-татарски                                     | 30/30 | 40/30 | 4,06 | 10,76 | 4,76 | 10,11 | 19,42 | 19,42 | 136,73 | 150,93 | 0,00 | 5,03 |
| Макаронные изделия<br>отварные,с маслом<br>сливочным                             | 110/2 | 130/3 | 4,06 | 4,81  | 4,76 | 6,09  | 19,42 | 22,96 | 136,73 | 165,79 | 0,00 | 0,00 |
| Компот из урюка                                                                  | 150   | 180   | 0,35 | 0,40  | 0,02 | 0,02  | 13,83 | 16,60 | 56,83  | 68,20  | 0,00 | 2,44 |
| Хлеб пшеничный                                                                   | 20    | 35    | 1,52 | 2,66  | 0,16 | 0,28  | 9,84  | 17,22 | 47,00  | 82,25  | 0,00 | 0,00 |
| Хлеб ржаной                                                                      | 35    | 45    | 2,31 | 2,97  | 0,42 | 0,54  | 13,85 | 17,84 | 69,23  | 89,19  |      |      |

Полдник:

|                                                    |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |      |      |
|----------------------------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| Кисломолочный<br>напиток (напиток<br>ацидофильный) | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 76,00 | 92,00 | 0,45 | 0,54 |
|----------------------------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|

Ужин:

|                                            |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |      |      |
|--------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Запеканка творожная<br>с молоком сгущённым | 110/20 | 130/20 | 20,73 | 24,20 | 16,98 | 20,06 | 29,49 | 32,78 | 353,40 | 408,20 | 0,49 | 0,54 |
| Чай с сахаром                              | 150/5  | 180/6  | 0,053 | 0,06  | 0,015 | 0,02  | 5,02  | 6,02  | 20,08  | 24,10  | 0,02 | 0,03 |