

Утверждаю  
директор МБДОУ



«ЦРР» д/с №2 «Планета детства»  
Э.М.Гиниятуллина

## МЕНЮ

на «03» декабря 2024г

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

<p><b>Завтрак</b></p> <p>1. Каша «Кукурузная» молочная с маслом сливочным 140/3(207,36ккал)/180/5(274,16ккал)</p> <p>2. Кофейный напиток с молоком 180/6(90,54ккал)/ 180/6(90,54ккал)</p> <p>3. Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал)</p> <p>10:00 Яблоко 100 (47ккал)</p>	<p><b>Иртэнге аш</b></p> <p>1. Ак май белэн сөттә пешкән “Кукуруз” боткасы 140/3(207,36ккал)/180/5(274,16ккал)</p> <p>2. Сөтле кәһвә эчемлеге 180/6(90,54ккал)/ 180/6(90,54ккал)</p> <p>3. Ак май, сыр белэн киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал)</p> <p>10:00 Алма 100(47ккал)</p>
<p><b>Обед</b></p> <p>Салат из свеклы с растительным маслом 40(37,56ккал)/60(56,34ккал)</p> <p>1. Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки 150(101,38ккал)/180(121,66ккал).</p> <p>2. Гуляш из отварной индейки 30/30(124,17ккал)/ 40/40(165,56ккал)</p> <p>3. Пюре картофельное 120(109,8ккал)/140(128,10)</p> <p>4. Компот из свежих яблок 150(85,95ккал)/180(103,14ккал)</p> <p>5. Хлеб ржаной 35(69,3ккал)/45(89,10ккал)</p> <p>6. С: Хлеб пшеничный 25(58,75ккал)</p>	<p><b>Төшке аш</b></p> <p>Чөгендер салаты 40(37,56ккал)/60(56,34ккал)</p> <p>1. Куркә шулпасында пешкән чумары белән бәрэнге ашы 150/10(101,38ккал)/ 180(121,66ккал)</p> <p>2. Кайнатылган куркә итеннән гуляш 30/30(124,17ккал)/40/40 (165,56ккал)</p> <p>3. Бәрэнге боламыгы 120(109,8ккал)/140(128,1ккал)</p> <p>4. Алма суы 150(85,95ккал)/180(103,14ккал)</p> <p>5. Арыш ипие 35(69,3ккал)/45(89,10ккал)</p> <p>6. С: Бодай ипи 25(58,75ккал)</p>
<p><b>Полдник</b></p> <p>1. Катык 150(75ккал)/180(90ккал)</p> <p>2. Мармелад 10 (83ккал)</p>	<p><b>Төштән соңгы аш</b></p> <p>1. Катык 150(75ккал)/180(90ккал)</p> <p>2. Мармелад 10(83ккал)</p>
<p><b>Ужин</b></p> <p>1. Расстегай с рыбой 100(220 ккал)</p> <p>2. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78ккал)/180/6/7 (26,48 ккал)</p>	<p><b>Кичке аш</b></p> <p>1. Балыктан перемеч 100 (220 ккал)</p> <p>2. Лимон белән шикәрле чэй 150/5/5(21,78ккал) 180/6/7(26,48ккал)</p>

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова