



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

**МЕНЮ**  
 на «05» марта 2026г

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

<p style="text-align: center;"><b>Завтрак</b></p> <p>1. Каша «Пшённая» молочная с маслом сливочным 140/3(117,34ккал)/ 180/3(184,24ккал)          2. Чай с молоком и сахаром 180/6(75,76ккал)          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 style="text-align: center;"><b>Иртэнге аш</b></p> <p>1. Ак май белән сөтгә пешкән “Тары” боткасы 140/3(117,34ккал)/ 180/3(184,24ккал)          2. Сөтле белән шикәрле чэй 180/6(75,76ккал)          3. Ак май, сыр белән киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал)</p> <p>10:00 Алма 100(47ккал)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Обед</b></p> <p>Капуста тушеная 40(30,8ккал)/60(46,2ккал)          1. Суп «Лапша домашняя» на курином бульоне, с мясом птицы 150/10(95,65ккал)/180/10(109,54ккал).          2. Рыба тушеная с овощами 40/20(196,18ккал)/50/25(205ккал)          3. Пюре картофельное 120(109,8ккал)-140(128,1ккал)          4. Напиток из смеси сухофруктов 150(60ккал)/180(72ккал)          5. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)/45(89,19ккал)          6. Хлеб пшеничный 20(47)/30(70,57ккал)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Төшке аш</b></p> <p>Пешкән кәбәст 40(30,8ккал)/60(46,2ккал)          1. Тавык итеннән белән тавык шулпасында пешкән “Токмач” ашы 150/10(95,65ккал)/180/10(109,54ккал).          2. Яшелчәләр белән томалап пешерелгән балык 40/20(196,18ккал)/50/25(245,23ккал)          3. Бәрэнге боламыгы 120(109,8ккал)-140(128,1ккал)          4. Кипкән жимеш суы 150(60ккал) 180(72ккал)          5. Арыш ипие 35(69,23ккал)/ 45(89,19ккал)          6. Бодай ипи 20(47ккал)/30(70,57ккал)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Полдник</b></p> <p>1. Катык 150(76ккал)/180(92ккал)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Төштән соңгы аш</b></p> <p>1. Катык 150(76ккал)/180(92ккал)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ужин</b></p> <p>1. Вак балиш с рисом и мясом 90(234,63ккал)          2. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78ккал)-180/6/7(26,48ккал)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Кичке аш</b></p> <p>1. Вак балиш 90(234,63ккал)          100/20(334,0ккал)/120/30(390,40ккал)          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