

Утверждаю
 и.о.директора МБДОУ
 «ЦРР-д/с №2 «Планета детства»
 Г.С.Исаева

МЕНЮ

на «07» августа 2026г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

Завтрак 1. Каша «Рисовая» молочная с маслом сливочным 140/3(171,47ккал)-180/3(214,8ккал) 2. Чай с сахаром и яблоком 170/6/10(28,7ккал)/180/6/10(28,7ккал) 3. Бутерброд (батон) с маслом сливочным 25/5(98,5ккал)- 30/5(111,68ккал) 10:00 Сок яблочный 200(84,8ккал)	Иртэнге аш 1. Ак май белэн сөттә пешкән “Догә” боткасы 140/3(171,47ккал)-180/3(214,8ккал) 2. Алма белән шикәрле чэй 170/6/10(28,7ккал)/180/6/10(28,7ккал) 3. Ак май белән киселгән күмәч 25/5(98,5ккал)-30/5(111,68ккал) 10:00 Алма согы 200(84,8ккал)
Обед Салат из моркови с сахаром 40(15,6ккал)-60(23,4ккал) 1. Суп картофельный с пшённой крупой на курином бульоне 150(42,88ккал)-180(51,45ккал) 2. Жаркое по-домашнему с птицей 150(177,15ккал)-200(236,2ккал) 3. Компот из свежих фруктов 150(32,89ккал)-180(39,47ккал) 4. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)-45(89,19ккал) 5. Хлеб пшеничный 20(47ккал)/30(70,57ккал)	Төшке аш Шикерле кишер салаты 40(15,6ккал)-60(23,4ккал) 1. Тавык итеннән шулпасында пешкән “Тары” ашы 150(42,88ккал)-180(51,45ккал) 2. Яшелчэләр белән соуста томалап пешерелгән тавык 150(177,15ккал)-200(236,2ккал) 3. Тәзе жимеш компоты 150(32,89ккал)-180(39,47ккал) 4. Арыш ипи 35(69,23ккал)-45(89,19ккал) 5. Бодай ипи 20(47ккал)/30(70,57ккал)
Полдник 1. Кефир 150(75ккал)/180(90ккал) 2. Пряник 20(128,1ккал)	Төштән соңгы аш 1. Кефир 150(75ккал)/180(90ккал) 2. Пряник 20(128,1ккал)
Ужин 1. Сырники творожные с повидлом 110/20(334,0ккал)/120/30(390,40ккал) 2. Напиток из шиповника 150/5(26,15ккал)-180/6(31,38ккал)	Кичке аш 1. Повидло белән эремчекле сырник 110/20(334,0ккал)/120/30(390,40ккал) 2. Гөлжимеш суы 150/5(26,15ккал)-180/6(31,38ккал)

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Повар

А.Р.Фаракина

Утверждаю
и.о.директора МБДОУ
«ЦРР-д/с№2 «Планета детства»
Г.С.Исаева

МЕНЮ
07 августа 2026 г.
Завтрак:

Наименование блюдов	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4.17	5.35	4.69	5.41	30.01	38.57	179.40	225.00	0.67	0.86
Чай с сахаром, с яблоком	170/6/10	180/6/10	0.11	0.11	0.06	0.06	6.99	6.99	28.70	28.70	1.03	1.03
Бутерброд с маслом 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	0.63	0.90			12.62	18.18	52.77	76.00	2.50	3.60
--------------	-----	-----	------	------	--	--	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

Салат из моркови с сахаром	40	60	0.5	0.75	0.04	0.06	4.65	6.97	20.92	31.38		
Суп картофельный с пшёнкой на курином бульоне	150	180	0.98	1.18	1.36	1.36	6.06	7.27	42.88	51.45	4.13	4.95
Жаркое по-домашнему из отварной птицы	150	200	11.75	15.67	7.98	10.64	14.70	19.60	177.15	236.20	0.54	0.72
Компот из свежих фруктов	150	180	0.17	0.20	0.09	0.11	7.44	8.93	32.89	39.47		
Хлеб пшеничный	20	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.77	47.00	70.57	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 напиток(кефир)	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76.00	91.80	0.45	0.54
Кондитерское изделие(пряник)	35	35	2.07	2.07	1.65	1.65	26.25	26.25	128.1	128.1	0.00	0.010

Ужин:

Сырники из творога с повидлом	110/20	120/30	18.90	22.66	14.54	17.45	31.68	34.00	329.00	379.80	0.46	0.46
Чайник из пшеники	150/5	180/6	0.50	0.61	0.20	0.25	5.57	6.68	26.15	31.38	75.00	90.00