

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

МЕНЮ

на «10» августа 2026г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

Завтрак 1. Каша «Геркулесовая» молочная с маслом сливочным 140/3(185,66ккал)-180/3(238,71ккал) 2. Кофейный напиток с молоком 180(42,67ккал) 3. Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 25/5/5(115,67ккал)-30/5/5(128,77ккал) 10:00 Яблоко 100(47ккал)	Иртэнге аш 1. Ак май белэн сөттә пешкән “Солы” боткасы 140/3(185,66ккал)-180/3(238,71ккал) 2. Сөтле кәһвә эчемлеге 180(42,67ккал) 3. Сыр белән ак май киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)-30/5/5(128,77ккал) 10:00 Алма 100(47ккал)
Обед Салат из свежей капусты с морковью 40(34,96ккал)/60(52,44ккал) 1. Суп картофельный с клецками на бульоне из курицы 150(86,55ккал)/180(120,8ккал). 2. Плов из отварной птицы 150(217,98ккал)/200(290,64ккал) 3. Компот из свежих яблок 150(46,05)/180(55,26ккал) 4. Хлеб ржаной 35(69,3ккал)-45(89,10ккал) 5. Хлеб пшеничный 30(75,57ккал)-35(82,25ккал)	Төшке аш Кишер белән кәбәсте салаты 40(34,96ккал)/60(52,44ккал) 1. Тавык шулпасында пешкән чумары белән бәрәңге ашы 150(86,55ккал)/180(120,8ккал) 2. Тавык пылау 150(217,98ккал)/200(290,64ккал) 3. Алма суы 150(46,05)/180(55,26ккал) 4. Арыш ипие 35(69,3ккал)-45(89,10ккал) 5. Бодай ипи 30(75,57ккал)-35(82,25ккал)
Полдник 1. Кефир 150(76ккал)/180(92ккал) 2. Печенье 20(83,4ккал)	Төштән соңгы аш 1. Кефир 150(76ккал)/180(92ккал) 2. Печенье 20(83,4ккал)
Ужин 1. Котлеты рыбные 50(89ккал)-70(124,56ккал) 2. Пюре катюфельное 120(109,8ккал)-140(128,1ккал) 3. Чай с сахаром 150/5(20,08ккал) / 180/6(24,1ккал) 4. Хлеб пшеничный 30(70,57ккал)-35(82,25ккал)	Кичке аш 1. Балык итеннән өй кәтлите 50(89ккал)/70(124,56ккал) 2. Бәрәңге боламыгы 120(109,8ккал)-140(128,1ккал) 3. Шикәрле чәй 150/5(20,08ккал)/180/6(24,1ккал) 4. Бодай ипи 30(70,57ккал)-35(82,25ккал)

Старшая мед.сестра Н.А.Фасхутдинова

Повар А.Р.Фаракина

1 день

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

МЕНЮ
10 августа 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	0,67	0,86
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
<i>Бутерброд с маслом сливочным, с сыром</i>	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты яблоко</i>	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
----------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Обед:

<i>Салат из свежей капусты с морковью</i>	40	60	0,56	0,84	2,03	3,05	3,61	5,41	34,96	52,44	10,25	10,25
<i>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</i>	150	180	2,58	3,10	2,86	3,44	11,27	13,53	89,36	107,24	3,45	4,14
<i>Плов из отварной птицы</i>	150	200	12,71	11,19	7,85	10,93	26,80	31,80	229,00	282,55	4,52	0,18
<i>Компот из свежих яблок</i>	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	2,85	0,81
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	35	2,28	1,90	0,24	0,20	14,77	12,30	70,57	58,75	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,10		

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (Кефир)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
<i>Кондитерское изделие(печенье)</i>	20	20	1,5	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	83,40	83,40		

Ужин:

<i>Котлеты рыбные</i>	50	70	6,41	8,99	3,41	4,26	5,58	7,82	72,63	101,72	0,33	0,46
<i>Пюре картофельное с маслом сливочным</i>	120/3	140/3	2,47	2,88	6,01	6,65	16,39	19,12	129,60	147,90	14,53	16,96
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	180/6	0,06	0,06	0,02	0,02	5,01	6,01	19,95	23,94	0,03	0,03
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	2,28	2,66	0,24	0,28	14,77	17,22	70,57	82,25	0,00	0,00