

Утверждаю  
директор МБДОУ

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

**МЕНЮ**  
на «12» марта 2026г

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

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

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова