

Утверждаю
директор МБДОУ

«ЦРР-д/с №2 «Планета детства»

Э.М.Гиниятуллина

МЕНЮ

на «13» июля 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 Апельсин 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 Эфлисун 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. Катык 150(76ккал)/180(92ккал) 2. Печенье 20(83,4ккал)	Төштән соңгы аш 1. Катык 150(76ккал)/180(92ккал) 2. Печенье 20(83,4ккал)
Ужин 1. Котлеты рыбные 50(89ккал)-70(124,56ккал) 2. Пюре картофельное 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

МЕНЮ
13 июля 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
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	0,67	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	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:

Фрукты яблоко	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
---------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Обед:

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

Полдник:

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

Ужин:

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