



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

**МЕНЮ**  
**на «13» марта 2026г**

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

<p align="center"><b>Завтрак</b></p> <p>1. Каша жидкая молочная «Гречневая» с маслом сливочным 140/3(180,1ккал)-180/3(225,9ккал)          2. Чай без сахара с мармеладом 170/10(48,15ккал)-180/20(96,3ккал)          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 align="center"><b>Иртэнге аш</b></p> <p>1. Ак май белэн сөттә пешкән “Кара бодай” боткасы 140/3(180,1ккал)-180/3(225,9ккал)          2. Мармелад белэн чэй 170/10(48,15ккал)-180/20(96,3ккал)          3. Сыр белэн ак май киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)-30/5/5(128,77ккал)</p> <p>10:00 00 Алма 100(47ккал)</p>
<p align="center"><b>Обед</b></p> <p>Салат из зеленого горошка 30(25,08ккал)/50(41,8ккал)          1. Суп гороховый с мясными фрикадельками 150/10(108,56ккал)-180/10(126,35ккал)          2. Тефтели мясные (без риса) 50(92,46ккал)/70(129,44ккал)          3. Рагу из овощей 120(162,29ккал)/150(202,86ккал)          4. Компот из свежих фруктов 150(32,89ккал) 180(39,47ккал)          5. Хлеб ржаной 40(79,2ккал)/ 45(89,19ккал)</p>	<p align="center"><b>Төшке аш</b></p> <p>Яшелче борчак салаты 30(25,08ккал)/50(41,8ккал)          1.Соякле ит фрикаделькасы шулпасында пешкән “Борчак” ашы 150/10(108,56ккал)-180/10(126,35ккал)          2. Ит тефтелләр 50(92,46ккал)/ 70(129,44ккал)          3. Яшелче рагу 120(162,29ккал)/150(202,86ккал)          4. Жимеш суы 150(32,89ккал) 180(39,47ккал)          5. Арыш ипие 40(79,2ккал)/ 45(89,19ккал)</p>
<p align="center"><b>Полдник</b></p> <p>1. Ряженка 150(76ккал)/180(92)          2. Сушки 20(66,2ккал)</p>	<p align="center"><b>Төштән соңгы аш</b></p> <p>1. Ряженка 150(76ккал)/180(92)          2. Сушки 20(66,2ккал)</p>
<p align="center"><b>Ужин</b></p> <p>1.Рыба тушеная с овощами 40/20(196,18ккал)/50/25(205ккал)          2.Пюре картофельное 120/3(129,6ккал)-140/3(147,9ккал)          2. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78ккал)-180/6/7(26,48ккал)          3. Хлеб пшеничный 20(47ккал)-35(82,25ккал)</p>	<p align="center"><b>Кичке аш</b></p> <p>1.Яшелчәләр белән томалап пешерелгән балык 40/20(196,18ккал)/50/25(245,23ккал)          2.Бәрәңге боламыгы 120(109,8ккал)-140(128,1ккал)          . Лимон белән шикәрле чэй 150/5/5(21,78ккал)/180/6/7(26,48ккал)          3. Бодай ипи 20(47ккал)-35(82,25ккал)</p>

**Старшая мед.сестра** \_\_\_\_\_ **Н.А.Фасхутдинова**

**Шеф-повар** \_\_\_\_\_ **Г.И.Нуретдинова**