

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

**МЕНЮ**  
на «14» января 2025г

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

<p><b>Завтрак</b></p> <p>1. Каша «Полбяная» молочная с маслом сливочным 180/3(202,64ккал)/ 140/3(162)</p> <p>2. Какао с молоком 180/6(58,83ккал)</p> <p>3. Бутерброд (батон) с сыром, маслом сливочным 30/5/5(128,77ккал)/ 25/5/5(115,67)</p> <p>10:00 Яблоко100(47ккал)</p>	<p><b>Иртэнге аш</b></p> <p>1. Ак май белән сөтгә пешкән “Борай” боткасы 180/3(202,64ккал)/ 140/3(162)</p> <p>2. Сөтле какау эчемлеге 180/6(58,83ккал)</p> <p>3. Сыр, ак май белән киселгән күмәч 30/5/5(128,77ккал)/ 25/5/5(115,67)</p> <p>10:00 Алма100(47ккал)</p>
<p><b>Обед</b></p> <p>Салат из картофеля с солёными огурцами 60(66,84ккал)/40(44,56)</p> <p>1. Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной 180/7(106,63ккал)/ 150/7(94,08)</p> <p>2. Тефтели куриные в сметанно-томатном соусе 50/25(112,5ккал)/40/20(90)</p> <p>3. Макароны отварные с маслом сливочным 130/3(155,22ккал)/110/3(134,38)</p> <p>4. Компот из яблок 180(55,26ккал)/150(46,05)</p> <p>5. Хлеб ржаной 45(89,10ккал)/35(69,3)</p> <p>6. Хлеб пшеничный 25(58,75ккал)/20(47)</p>	<p><b>Төшке аш</b></p> <p>Тозлы кыяр белән бэрэнге салаты 60(66,84ккал)/40(44,56)</p> <p>1. Яшелчә шулпасында пешкән “Борщ” ашы 180/7(106,63ккал)/ 150/7(94,08)</p> <p>2. Каймаклы-томат соусында тавык тефтел 50/25(112,5ккал)/40/20(90)</p> <p>3. Ак май белән пешкән макарон 130/3(155,22ккал)/110/3(134,38)</p> <p>4. Алма суы 180(55,26ккал)/150(46,05)</p> <p>5. Арыш ипие 45(89,10ккал)/35(69,3)</p> <p>6. Бодай ипи 25(58,75ккал)/20(47)</p>
<p><b>Полдник</b></p> <p>1. Кефир 180(91,89ккал)/150(72,5)</p> <p>2. Булочка дорожная 50 (165,50ккал)/ 35(112,35ккал)</p>	<p><b>Төштән соңгы аш</b></p> <p>1. Кефир 180(91,89ккал)/150(72,5)</p> <p>2. Ак күмәч 50(165,50ккал)/35(112,35)</p>
<p><b>Ужин</b></p> <p>1. Запеканка творожная с повидлом 120/30(418,50ккал)/ 100/30(345,5)</p> <p>2. Чай с сахаром и лимоном 180/6/7(26,48ккал)/ 150/5/5(21,78ккал)</p>	<p><b>Кичке аш</b></p> <p>1. Повидло белән эремчекле запеканкасы 120/30(418,50ккал)/100/30(345,5)</p> <p>2. Лимон белән шикәрле чэй 180/6/7(26,48ккал)/150/5/5(21,78)</p>

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова