

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

МЕНЮ

на «14» августа 2026г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

Завтрак 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) 10:00 Яблоко 100(47ккал)	Иртэнге аш 1. Ак май белән сөттә пешкән “Кара бодай” боткасы 140/3(180,1ккал)-180/3(225,9ккал) 2. Мармелад белән чәй 170/10(48,15ккал)-180/20(96,3ккал) 3. Сыр белән ак май киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)-30/5/5(128,77ккал) 10:00 Алма 100(47ккал)
Обед Огурцы свежие порционно30(3,6ккал)/50(6,0ккал) 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)	Төшке аш Кыяр 30(3,6ккал)/50(6,0ккал) 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)
Полдник 1. Ряженка 150(76ккал)/180(92) 2. Сушки 20(66,2ккал)	Төштән соңгы аш 1. Ряженка 150(76ккал)/180(92) 2. Сушки 20(66,2ккал)
Ужин 1. Рыба тушеная с овощами 40/20(196,18ккал)/50/25(205ккал) 2. Пюре картофельное 120/3(129,6ккал)-140/3(147,9ккал) 3. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78ккал)-180/6/7(26,48ккал) 4. Хлеб пшеничный 20(47ккал)-35(82,25ккал)	Кичке аш 1. Яшелчәләр белән томалап пешерелгән балык 40/20(196,18ккал)/50/25(245,23ккал) 2. Бэрэнге боламыгы 120(109,8ккал)-140(128,1ккал) 3. Лимон белән шикәрле чәй 150/5/5(21,78ккал)/180/6/7(26,48ккал) 4. Бодай ипи 20(47ккал)-35(82,25ккал)

Старшая мед.сестра _____ Н.А.Фасхутдинова

Повар _____ А.Р.Фаракина

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

МЕНЮ
14 августа 2026 г.
Завтрак:

Наименование блюдов	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	140/3	180/3	6,33	4,38	6,19	3,80	24,57	14,36	180,10	225,90	1,15	1,48
Чай без сахара с мармеладом	170/10	180/20	0,07	0,09	0,02	0,02	11,93	23,84	48,15	96,30	0,02	0,03
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	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 свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10
Яблоко												0

Обед:

Огурцы свежие порционно	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,6	6,0	1,47	2,45
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150/10	180/10	5,29	5,95	4,33	4,97	10,00	11,98	108,56	126,35	3,55	4,24
Тефтели мясные	50	70	5,79	8,10	5,21	7,29	5,62	7,87	92,46	129,44	0,04	0,06
Рагу из овощей	120	150	2,02	2,53	12,56	15,70	9,83	12,29	162,29	202,86	14,3	17,87
Компот из свежих фруктов	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47	6,16	7,40
Хлеб ржаной	40	45	2,64	2,97	0,48	0,54	15,84	17,84	79,20	89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток (ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
Кондитерское изделие(сушки)	20	20	2,18	2,18	0,26	0,26	13,76	13,76	66,2	66,2	0	0

Ужин:

Рыба тушеная с овощами	40/20	50/25	3,20	9,75	10,59	14,00	21,70	22,30	196,18	245,00	0	0
Пюре картофельное	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,96
Чай с сахаром и лимоном	150/5	180/6	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83
Хлеб пшеничный	/5	/7										
	20	35	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00