

МЕНЮ
 15 апреля 2026 г

Завтрак :

Наименование блюда	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
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	0,67	0,86
<i>Какао с молоком</i>	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

<i>Сок яблочный</i>	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
---------------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Винегрет овощной</i>	40	60	0,56	0,84	4,02	6,02	2,92	4,37	50,04	75,06		
<i>Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной</i>	150/10 /5	180/10 /7	3,18	3,24	4,89	5,19	5,00	5,07	81,56	84,80	9,54	9,54
<i>Тефтели мясные в томатном соусе</i>	45/15	60/20	5,39	7,18	5,32	7,09	6,26	8,34	94,39	125,85	0,40	0,53
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	110/2	130/3	6,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27		
<i>Компот из урюка</i>	150	180	0,35	0,40	0,02	0,02	13,83	16,60	56,83	68,20	0,00	2,44
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57		
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (ряженка)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
<i>Сушки</i>	20	20	2,14	2,14	0,24	0,24	14,24	14,24	67,80	66,20	0,00	0,00

Ужин:

<i>Пудинг творожный с повидлом</i>	110/20	130/20	16,73	16,72	11,84	15,51	39,76	39,76	330,50	360,20	0,21	0,34
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03

Утверждаю
директор МБДОУ

«ЦРР-д/с №2 «Планета детства»

Э.М.Гиниятуллина

МЕНЮ

на «15» апреля 2026г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

<p>Завтрак</p> <p>1. Каша «Геркулесовая» молочная с маслом сливочным 140/3(185,66ккал)/180/3(283,71ккал)</p> <p>2. Какао с молоком 180/6(90,78ккал)</p> <p>3. Бутерброд (батон) маслом сливочным 25/5(98,5ккал)/30/5(111,68ккал)</p> <p>10:00 Сок яблочный 200(84,8ккал)</p>	<p>Иртэнге аш</p> <p>1. Ак май белэн сөттэ пешкэн “Солы” боткасы 140/3(185,66ккал)/180/3(283,71ккал)</p> <p>2. Сөтле какау эчемлеге 180/6(90,78ккал)</p> <p>3. Ак май белэн киселгэн күмэч 25/5(98,5ккал)/30/5(111,68ккал)</p> <p>10:00 Алма согы 200(84,8ккал)</p>
<p>Обед</p> <p>Винегрет овощной 40(50,04ккал)/60(75,06ккал)</p> <p>1. Щи со свежей капустой, картофелем, с мясными фрикадельками и сметаной 150/10/5(81,56ккал)/180/10/7(84,8ккал)</p> <p>2. Тефтели мясные в томатном соусе 45/15(94,39ккал)/60/20(125,85ккал)</p> <p>3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 110/2(170,14ккал)/130/3(205,27ккал)</p> <p>4. Компот из урюка 150(56,83ккал) 180(68,2ккал)</p> <p>5. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)/45(89,19ккал)</p> <p>6. Хлеб пшеничный 20(47ккал)/30(70,57ккал)</p>	<p>Төшке аш</p> <p>Яшелчэ винегрет 40(50,04ккал)/60(75,06ккал)</p> <p>1. Соякле ит фрикаделькасы, каймаклы шулпасында пешкэн “Кэбэсте” ашы 150/10/5(81,56ккал)/180/10/7(84,8ккал)</p> <p>2. Томат соусында соякле ит тефтел 45/15(94,39ккал)/60/20(125,85ккал)</p> <p>3. Ак май белэн кара бодай боткасы 110/2(170,14ккал)/130/3(205,27ккал)</p> <p>4. Урюк суы 150(56,83ккал) 180(68,2ккал)</p> <p>5. Арыш ипие 35(69,23ккал)/45(89,19ккал)</p> <p>6. Бодай ипи 20(47ккал)/30(70,57ккал)</p>
<p>Полдник</p> <p>1. Ряженка 150(76ккал)/180(92ккал)</p> <p>2. Сушки 20(66,2ккал)</p>	<p>Төштән соңгы аш</p> <p>1. Ряженка 150(76ккал)/180(92ккал)</p> <p>2. Сушки 20(66,2ккал)</p>
<p>Ужин</p> <p>1. Пудинг творожный с повидлом 100/20(330,5)/130/20(360,2ккал)</p> <p>2. Чай с сахаром 150/5(20,08ккал)/180/6(24,10ккал)</p>	<p>Кичке аш</p> <p>1. Повидло белэн эремчекле пудинг 100/20(330,5)/130/20(360,2ккал)</p> <p>2. Шикәрле чэй 150/5(20,08ккал)/180/6(24,10ккал)</p>

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова