



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

**МЕНЮ**  
 на «17» марта 2026г

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

<p><b>Завтрак</b></p> <p>1. Каша «Ячневая» молочная с маслом сливочным 140/3(171,71ккал)/180/3(214,8ккал)</p> <p>2. Кофейный напиток с молоком 180/6(74,58ккал)</p> <p>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><b>Иртэнге аш</b></p> <p>1. Ак май белэн сөтгэ пешкэн “Арпа” боткасы 140/3(171,71ккал)/180/3(214,8ккал)</p> <p>2. Сөтле кәһвэ эчемлеге 180/6(74,58ккал)</p> <p>3. Ак май, сыр белэн киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал)</p> <p>10:00 Алма 100(47ккал)</p>
<p><b>Обед</b></p> <p>Салат из квашеной капусты 30(25,71)/50(42,85)</p> <p>1. «Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной 150/5(70,31ккал)/180/7(85,97ккал).</p> <p>2. Гуляш из отварной птицы 30/30(92,63ккал)/40/40(123,51ккал)</p> <p>3. Макароны изделия отварные с маслом сливочным 110/2(136,73ккал)/130/3(165,79ккал)</p> <p>4. Компот из свежих яблок 150(85,95)/180(103,14ккал)</p> <p>5. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)/45(89,19ккал)</p> <p>6. Хлеб пшеничный 20(47ккал)/30(70,57ккал)</p>	<p><b>Төшке аш</b></p> <p>Газылык кәбәсте 30(25,71)/50(42,85)</p> <p>1. Тавык шулпасында пешкән “Борщ” ашы 150/5(70,31ккал)/180/7(85,97ккал).</p> <p>2. Кайнатылган тавык итеннән гуляш 30/30(92,63ккал)/40/40(123,51ккал)</p> <p>3. Ак май белэн пешкән макарон 110/2(136,73ккал)/130/3(165,79ккал)</p> <p>4. Алма суы 150(85,95)/180(103,14ккал)</p> <p>5. Арыш ипие 35(69,23ккал)/45(89,19ккал)</p> <p>6. Бодай ипи 20(47ккал)/30(70,57ккал)</p>
<p><b>Полдник</b></p> <p>1. Напиток ацидофильный 150(76ккал)/180(92ккал)</p>	<p><b>Төштән соңгы аш</b></p> <p>1. Напиток ацидофильный 150(76ккал)/180(92ккал)</p>
<p><b>Ужин</b></p> <p>1. Расстегай с рыбой 100(220ккал)</p> <p>2. Напиток из шиповника 150/5(26,15ккал)/180/6(31,38ккал)</p>	<p><b>Кичке аш</b></p> <p>1. Балык пәрәмәч 130(256,67ккал)/150(335,23ккал)</p> <p>2. Гөлжимеш суы 150/5(26,15ккал)-180/6(31,38ккал)</p>

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова