

Утверждаю
директор МБДОУ

«ЦРР-д/с №2 «Планета детства»

Э.М.Гиниятуллина



МЕНЮ
на «18» марта 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 яблочно-грушевый 200(84,8ккал)</p>	<p>Иртэнге аш</p> <p>1. Ак май белэн сөттә пешкән “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 киселгән күмәч 25/5(98,5ккал)/30/5(111,68ккал)</p> <p>10:00 Алма белэн груша 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>Яшелчә винегрет 40(50,04ккал)/60(75,06ккал)</p> <p>1. Соякле ит фрикаделькасы, каймаклы шулпасында пешкән “Кәбәсте” 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 чәй 150/5(20,08ккал)/180/6(24,10ккал)</p>

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова