

Утверждаю
директор МБДОУ

«ЦРР-д/с №2 «Планета детства»

Э.М.Гиниятуллина

МЕНЮ

на «19» марта 2026г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

<p>Завтрак</p> <p>1. Каша «Пшённая» молочная с маслом сливочным 140/3(117,34ккал)/180/3(184,24ккал)</p> <p>2. Чай с молоком и сахаром 180/6(75,76ккал)</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>Иртэнге аш</p> <p>1. Ак май белэн сөтгә пешкән “Тары” боткасы 140/3(117,34ккал)/180/3(184,24ккал)</p> <p>2. Сөтле белэн шикәрле чәй 180/6(75,76ккал)</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>Обед</p> <p>Капуста тушеная 40(30,8ккал)/60(46,2ккал)</p> <p>1. Суп «Лапша домашняя» на курином бульоне, с мясом птицы 150/10(95,65ккал)/180/10(109,54ккал).</p> <p>2. Рыба тушеная с овощами 40/20(196,18ккал)/50/25(205ккал)</p> <p>3. Пюре картофельное 120(109,8ккал)-140(128,1ккал)</p> <p>4. Напиток из смеси сухофруктов 150(60ккал)/180(72ккал)</p> <p>5. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)/45(89,19ккал)</p> <p>6. Хлеб пшеничный 20(47)/30(70,57ккал)</p>	<p>Төшке аш</p> <p>Пешкән кәбәсте 40(30,8ккал)/60(46,2ккал)</p> <p>1. Тавык итеннән белән тавык шулпасында пешкән “Токмач” ашы 150/10(95,65ккал)/180/10(109,54ккал).</p> <p>Яшелчәләр белән томалап пешерелгән балык 40/20(196,18ккал)/50/25(245,23ккал)</p> <p>3. Бәрәңге боламыгы 120(109,8ккал)-140(128,1ккал)</p> <p>4. Кипкән жимеш суы 150(60ккал) 180(72ккал)</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. Катык 150(76ккал)/180(92ккал)</p>	<p>Төштән соңгы аш</p> <p>1. Катык 150(76ккал)/180(92ккал)</p>
<p>Ужин</p> <p>1. Вак балиш с рисом и мясом 90(234,63ккал)</p> <p>2. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78ккал)-180/6/7(26,48ккал)</p>	<p>Кичке аш</p> <p>1. Вак балиш 90(234,63ккал) 100/20(334,0ккал)/120/30(390,40ккал)</p> <p>2. Лимон белән шикәрле чәй 150/5/5(21,78ккал)/180/6/7(26,48ккал)</p>

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова