

Утверждаю
и.о. директора МБДОУ
«ЦРР-д/с №2 «Планета детства»
Д.С.Мензелина



МЕНЮ
на «21» апреля 2026г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

<p style="text-align: center;">Завтрак</p> <p>1. Каша «Пшеничная» молочная с маслом сливочным 140/3(191,96ккал)/180/3(241,16ккал)</p> <p>2. Какао с молоком 180/6(90,78ккал)</p> <p>3. Бутерброд (батон) с маслом сливочным 25/5(98,5ккал)/30/5(111,68ккал)</p> <p>10:00 Сок яблочно-грушевый 200(84,8ккал)</p>	<p style="text-align: center;">Иртэнге аш</p> <p>1. Ак май белән сөтгә пешкән “Бодай” боткасы 140/3(191,96ккал)/180/3(241,16ккал)</p> <p>2. Сөтле какау эчемлеге 180/6(90,78ккал)</p> <p>3. Ак май белән киселгән күмәч 25/5(98,5ккал)/30/5(111,68ккал)</p> <p>10:00 Алма, груша согы 200(84,8ккал)</p>
<p style="text-align: center;">Обед</p> <p>Салат картофельный с морковью и солеными огурцами 40(34,64ккал)/60(51,96ккал)</p> <p>1. Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной 150/5(70,31ккал)/180/7(85,97ккал)</p> <p>2. Гуляш из отварной говядины 30/30(132,6ккал)-40/40(176,8ккал)</p> <p>3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 110/2(170,14ккал)/130/3(205,27ккал)</p> <p>4. Кисель 150(46,05)/180(55,26ккал)</p> <p>5. Хлеб ржаной 35(69,23)/45(89,19ккал)</p> <p>6. Хлеб пшеничный 25(58,75)/35(82,25ккал)</p>	<p style="text-align: center;">Төшке аш</p> <p>Тозлы кыяр белән бәрэнге салаты 40(34,64ккал)/60(51,96ккал)</p> <p>1. Соякле ит, каймаклы яшелчә шулпасында пешкән “Борщ” ашы 150/5(70,31ккал)/180/7(85,97ккал)</p> <p>2. Итеннән гуляш 30/30(132,6ккал)-40/40(176,8ккал)</p> <p>3. Ак май белән кара бодай боткасы 110/2(170,14ккал)/130/3(205,27ккал)</p> <p>4. Кесәл 150(46,05)/180(55,26ккал)</p> <p>5. Арыш ипие 35(69,23)/45(89,19ккал)</p> <p>6. Бодай ипи 25(58,75)/35(82,25ккал)</p>
<p style="text-align: center;">Полдник</p> <p>1. Ряженка 150(76ккал)/180(92ккал)</p> <p>2. Вафли 20(108,5ккал)</p>	<p style="text-align: center;">Төштән соңгы аш</p> <p>1. Ряженка 150(76ккал)/180(92ккал)</p> <p>2. Вафли 20(108,5ккал)</p>
<p style="text-align: center;">Ужин</p> <p>1. Ватрушка королевская 130(350,13ккал)/150(404ккал)</p> <p>2. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78ккал)/180/6/7(26,48ккал)</p>	<p style="text-align: center;">Кичке аш</p> <p>1. Патшаларча эремчекле шәнгә 130(350,13ккал)/150(404ккал)</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

МЕНЮ
 21 апреля 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	191,96	241,16	0,67	0,86
Какао с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

Сок яблочно-грушевый	200	200	1,0	1,0	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,0	4,0
----------------------	-----	-----	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	-------	-----	-----

Обед:

Салат картофельный с морковью и солеными гурцами	40	60	0,49	0,73	3,14	4,71	3,58	5,38	44,56	66,84		
Борщ со свежей капустой, с картофе- лем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	180/7	1,26	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
Гуляш из отварной говядины	30/30	40/40	8,73	11,64	10,07	13,43	1,73	2,31	132,60	176,80	0,56	0,74
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2	130/3	6,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27	0	0
Кисель	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	62,70	75,24	0,83	0,99
Хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,20	0,28	12,30	17,22	58,75	82,25	0,00	0,00
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	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(вафли)	20	20	0,75	0,75	6,10	6,10	12,50	12,50	108,50	108,50	0	0

Ужин:

Королевская ватрушка	100/30	120/30	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	350,13	404,00		
Чай с сахаром и лимоном	150/5/ 5	180/6/ 7	0,10	0,13	0,2	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83