

Утверждаю
директор МБДОУ

«ЦРР-д/с №2 «Планета детства»

Э.М.Гиниятуллина

МЕНЮ

на «22» января 2025г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

Завтрак	Иртэнге аш
<p>1. Каша «Манная» молочная с маслом сливочным 140/3(149,26ккал)/180/5(199,50ккал)</p> <p>2. Какао с молоком 180/6(58,83ккал)</p> <p>3. Бутерброд (батон) маслом сливочным 25/5(98,5ккал)/30/5(111,60ккал)</p> <p>10:00 Сок яблочно-грушевый 125(68ккал)180(94,4ккал)</p>	<p>1. Ак май белэн сөтгә пешкән “Манний” боткасы 140/3(149,26ккал)/180/5(199,50ккал)</p> <p>2. Сөтле какау эчемлеге 180/6(58,83ккал)</p> <p>3. Ак май белэн киселгән күмәч 25/5(98,5ккал)/30/5(111,60ккал)</p> <p>10:00 Алма, груша согы 125(68ккал)/180(94,4ккал)</p>
Обед	Төшке аш
<p>Салат из моркови с яблоками 40(15,96 ккал)/ 60(24,24ккал)</p> <p>1. Щи со свежей капустой, картофелем, со сметаной 150/11/5(84,46ккал)/180/11/7(104,59ккал).</p> <p>2. Биточки «Домашние» 50(161ккал)/70(225,40ккал)</p> <p>3. Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным 110/2(162,47ккал)/130/2(192,01ккал)</p> <p>4. Компот из урюка 150(44,85ккал) 180(68,2ккал)</p> <p>5. Хлеб ржаной 35(69,3ккал)/45(89,10ккал)</p> <p>С: Хлеб пшеничный 25(58,75ккал)</p>	<p>Алма белэн кишер салаты 40(15,96ккал)/ 60(24,24ккал)</p> <p>1. Яшелчә шулпасында пешкән “Кәбәсте” ашы 150/11/5(84,46ккал)/ 180/11/7(104,59ккал)</p> <p>2. Тавык итеннән өй битләр 50(161ккал)/70(225,40ккал)</p> <p>3. Ак май белэн пешкән дөгә боткасы 110/2(162,47ккал)/130/2(192,01ккал)</p> <p>4. Урюк суы 150(44,85ккал) 180(68,2ккал)</p> <p>5. Арыш ипие 35(69,3ккал)/45(89,10ккал)</p> <p>С: Бодай ипи 25(58,75ккал)</p>
Полдник	Төштән соңгы аш
<p>1. Молоко кипячёное 150(80,25ккал)/180(96,30ккал)</p> <p>2. Печенье 20 (90,20ккал)</p>	<p>1. Кайнаган сөт 150(80,25ккал)/180(96,30ккал)</p> <p>2. Печенье 20(90,20ккал)</p>
Ужин	Кичке аш
<p>1. Омлет натуральный 130(256,67ккал)/ 150(335,23ккал)</p> <p>2. Чай с сахаром 150/5(20,08ккал)/180/6(24,10ккал)</p> <p>3. Хлеб пшеничный 25(58,75ккал)/30(70,5ккал)</p>	<p>1. Йомырка тәбәсе 130(256,67ккал)/150(335,23ккал)</p> <p>2. Шикәрле чэй 150/5(20,08ккал)/180/6(24,1ккал)</p> <p>3. Бодай ипи 25(58,75ккал)/30(70,5ккал)</p>

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова