



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

МЕНЮ

на «22» июля 2026г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

Завтрак 1.Каша «Геркулесовая» молочная с маслом сливочным 140/3(185,66ккал)/180/3(283,71ккал) 2. Какао с молоком 180/6(90,78ккал) 3. Бутерброд (батон) маслом сливочным 25/5(98,5ккал)/30/5(111,68ккал) 10:00 Сок яблочный 200(84,8ккал)	Иртэнге аш 1. Ак май белән сөтгә пешкән “Солы” боткасы 140/3(185,66ккал)/180/3(283,71ккал) 2. Сөтле какау эчемлеге 180/6(90,78ккал) 3. Ак май белән киселгән күмәч 25/5(98,5ккал)/30/5(111,68ккал) 10:00 Алма согы 200(84,8ккал)
Обед Винегрет овощной 40(50,04ккал)/60(75,06ккал) 1. Щи со свежей капустой, картофелем, с мясными фрикадельками и сметаной 150/10/5(81,56ккал)/180/10/7(84,8ккал) 2. Тефтели мясные в томатном соусе 45/15(94,39ккал)/60/20(125,85ккал) 3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 110/2(170,14ккал)/130/3(205,27ккал) 4. Компот из урюка 150(56,83ккал) 180(68,2ккал) 5. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)/45(89,19ккал) 6. Хлеб пшеничный 20(47ккал)/30(70,57ккал)	Төшке аш Яшелчә винегрет 40(50,04ккал)/60(75,06ккал) 1. Соякле ит фрикаделькасы, каймаклы шулпасында пешкән “Кәбәсте” ашы 150/10/5(81,56ккал)/180/10/7(84,8ккал) 2. Томат соусында соякле ит тефтел 45/15(94,39ккал)/60/20(125,85ккал) 3. Ак май белән кара бодай боткасы 110/2(170,14ккал)/130/3(205,27ккал) 4. Урюк суы 150(56,83ккал) 180(68,2ккал) 5. Арыш ипие 35(69,23ккал)/45(89,19ккал) 6. Бодай ипи 20(47ккал)/30(70,57ккал)
Полдник 1. Ряженка 150(76ккал)/180(92ккал) 2. Сушки 20(66,2ккал)	Төштән соңгы аш 1. Ряженка 150(76ккал)/180(92ккал) 2. Сушки 20(66,2ккал)
Ужин 1. Пудинг творожный с повидлом 100/20(330,5)/130/20(360,2ккал) 2. Чай с сахаром 150/5(20,08ккал)/180/6(24,10ккал)	Кичке аш 1. Повидло белән эремчекле пудинг 100/20(330,5)/130/20(360,2ккал) 2. Шикәрле чәй 150/5(20,08ккал)/180/6(24,10ккал)

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Повар

А.Р.Фаракшина



МЕНЮ
22 июля 2026 г

Завтрак :

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	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 яблочный	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
--------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

Винегрет овощной	40	60	0,56	0,84	4,02	6,02	2,92	4,37	50,04	75,06		
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/ 5	180/10/ 7	3,18	3,24	4,89	5,19	5,00	5,07	81,56	84,80	9,54	9,54
Тефтели мясные в томатном соусе	45/15	60/20	5,39	7,18	5,32	7,09	6,26	8,34	94,39	125,85	0,40	0,53
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		
Компот из урюка	150	180	0,35	0,40	0,02	0,02	13,83	16,60	56,83	68,20	0,00	2,44
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57		
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	0,54
Сушки	20	20	2,14	2,14	0,24	0,24	14,24	14,24	67,80	66,20	0,00	0,00

Ужин:

Пудинг творожный с повидлом	110/20	130/20	16,73	16,72	11,84	15,51	39,76	39,76	330,50	360,20	0,21	0,34
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03