



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

МЕНЮ

на «23» июня 2026г

МБДОУ «ЦРР- д/с №2 «Планета детства»

<p>Завтрак</p> <p>1. Каша «Ячневая» молочная с маслом сливочным 140/3(171,71ккал)/180/3(214,8ккал)</p> <p>2. Кофейный напиток с молоком 180/6(74,58ккал)</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 белән сөттә пешкән “Арпа” боткасы 140/3(171,71ккал)/180/3(214,8ккал)</p> <p>2. Сөтле кәһвә эчемлеге 180/6(74,58ккал)</p> <p>3. Ак май, сыр белән киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал)</p> <p>10:00 Алма 100(47ккал)</p>
<p>Обед</p> <p>Огурцы свежие порционно 40(5,6)/60(8,4)</p> <p>1. «Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной 150/5(70,31ккал)/180/7(85,97ккал).</p> <p>2. Гуляш из отварной птицы 30/30(92,63ккал)/40/40(123,51ккал)</p> <p>3. Макароны изделия отварные с маслом сливочным 110/2(136,73ккал)/130/3(165,79ккал)</p> <p>4. Компот из свежих яблок 150(85,95)/180(103,14ккал)</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>Кыяр 40(5,6)/60(8,4)</p> <p>1. Тавык шулпасында пешкән “Борщ” ашы 150/5(70,31ккал)/180/7(85,97ккал).</p> <p>2. Кайнатылган тавык итеннән гуляш 30/30(92,63ккал)/40/40(123,51ккал)</p> <p>3. Ак май белән пешкән макарон 110/2(136,73ккал)/130/3(165,79ккал)</p> <p>4. Алма суы 150(85,95)/180(103,14ккал)</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.Напиток ацидофильный 150(76ккал)/180(92ккал)</p>	<p>Төштән соңгы аш</p> <p>1 Напиток ацидофильный 150(76ккал)/180(92ккал)</p>
<p>Ужин</p> <p>1. Расстегай с рыбой 100(220ккал)</p> <p>2.Напиток из шиповника 150/5(26,15ккал)/180/6(31,38ккал)</p>	<p>Кичке аш</p> <p>1.Балык пәрәмәч 130(256,67ккал)/150(335,23ккал)</p> <p>2. Гөлжимеш суы 150/5(26,15ккал)-180/6(31,38ккал)</p>

Старшая мед.сестра _____

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар _____

Г.И.Нуретдинова



Утверждаю
директор МБДОУ
«ЦРРЧ/д.№2 «Планета детства»
Э.М.Гиниятуллина

МЕНЮ
23 июня 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,70	6,04	4,80	5,54	23,25	30,04	171,47	214,80		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
<i>Бутерброд с сыром, маслом сливочным</i>	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты свежие</i>	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,0 0	10,0 0
----------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-----------	-----------

Обед:

<i>Огурцы свежие порционно</i>	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1	1,5	5,6	8,4	0	0
<i>Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной</i>	150/5	180/7	1,81	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
<i>Гуляш из отварной птицы</i>	30/30	40/40	9,56	12,75	5,30	7,06	2,04	2,72	92,63	123,51	2,39	3,18
<i>Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным</i>	110/2	130/3	4,06	4,81	4,76	6,09	19,42	22,96	136,73	165,79	0,00	0,00
<i>Компот из свежих яблок</i>	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	0,68	0,81
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57	0	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (ряженка)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
--	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Ужин:

<i>Расстегай с рыбой</i>	100	100	11,50	11,50	9,50	9,50	25,00	25,00	220,00	220,00	0,15	0,15
<i>Напиток из шиповника</i>	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75,00	90,00