

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



МЕНЮ
на «23» марта 2026г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

| | |
|---|--|
| <p>Завтрак</p> <p>1. Каша «Геркулесовая» молочная с маслом сливочным 140/3(185,66ккал)-180/3(238,71ккал) 2. Кофейный напиток с молоком 180(42,67ккал) 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 сөттә пешкән “Солы” боткасы 140/3(185,66ккал)-180/3(238,71ккал) 2. Сөтле кәһвә эчемлеге 180(42,67ккал) 3. Сыр белән ак май киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)-30/5/5(128,77ккал)</p> <p>10:00 Алма 100(47ккал)</p> |
| <p>Обед</p> <p>Я: Салат из кукурузы 30(29,79ккал) С: Икра кабачковая 50(34,8ккал) 1. Суп картофельный с клецками на бульоне из курицы 150(86,55ккал)/180(120,8ккал). 2. Плов из курицы 150(217,98ккал)/200(290,64ккал) 3. Компот из свежих яблок 150(46,05)/180(55,26ккал) 4. Хлеб ржаной 35(69,3ккал)-45(89,10ккал) 5. Хлеб пшеничный 30(75,57ккал)-35(82,25ккал)</p> | <p>Төшке аш</p> <p>Я: Кукуруза к\с салаты 30(29,79) С: Кабак икрасы 50(34,80ккал) 1. Тавык шулпасында пешкән чумары белән бәрэнге ашы 150(86,55ккал)/180(120,8ккал) 2. Тавык пылау 150(217,98ккал)/200(290,64ккал) 3. Алма суы 150(46,05)/180(55,26ккал) 4. Арыш ипие 35(69,3ккал)-45(89,10ккал) 5. Бодай ипи 30(75,57ккал)-35(82,25ккал)</p> |
| <p>Полдник</p> <p>1. Напиток ацидофильный 150(76ккал)/180(92ккал) 2. Печенье 20(83,4ккал)</p> | <p>Төштән соңгы аш</p> <p>1. Напиток ацидофильный 150(76ккал)/180(92ккал) 2. Печенье 20(83,4ккал)</p> |
| <p>Ужин</p> <p>1. Котлеты рыбные 50(89ккал)-70(124,56ккал) 2. Пюре картофельное 120(109,8ккал)-140(128,1ккал) 3. Чай с сахаром 150/5(20,08ккал) / 180/6(24,1ккал) 4. Хлеб пшеничный 30(70,57ккал)-35(82,25ккал)</p> | <p>Кичке аш</p> <p>1. Балык итеннән өй кәтлите 50(89ккал)/70(124,56ккал) 2. Бәрэнге боламыгы 120(109,8ккал)-140(128,1ккал) 3. Шикәрле чэй 150/5(20,08ккал)/180/6(24,1ккал) 4. Бодай ипи 30(70,57ккал)-35(82,25ккал)</p> |

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова