

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

**МЕНЮ**  
на «27» марта 2026г

**МБДОУ «ЦРР- д/с №2 «Планета детства»**

<p><b>Завтрак</b></p> <p>1. Каша жидкая молочная «Гречневая» с маслом сливочным 140/3(180,1ккал)-180/3(225,9ккал) 2. Кофейный напиток с молоком 180/6(74,58ккал) 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><b>Иртэнге аш</b></p> <p>1. Ак май белән сөттә пешкән “Кара бодай” боткасы 140/3(180,1ккал)-180/3(225,9ккал) 2. Сөтле кәһвә эчемлеге 180/6(74,58ккал) 3. Сыр белән ак май киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)-30/5/5(128,77ккал)</p> <p>10:00 00 Алма 100(47ккал)</p>
<p><b>Обед</b></p> <p>Салат из зеленого горошка 30(25,08ккал)/50(41,8ккал) 1. Суп гороховый с мясными фрикадельками 150/10(108,56ккал)-180/10(126,35ккал) 2. Тефтели мясные (без риса) 50(92,46ккал)/70(129,44ккал) 3. Рагу из овощей 120(162,29ккал)/150(202,86ккал) 4. Компот из свежих фруктов 150(32,89ккал) 180(39,47ккал) 5. Хлеб ржаной 40(79,2ккал)/ 45(89,19ккал)</p>	<p><b>Төшке аш</b></p> <p>Яшелче борчак салаты 30(25,08ккал)/50(41,8ккал) 1.Соякле ит фрикаделькасы шулпасында пешкән “Борчак” ашы 150/10(108,56ккал)-180/10(126,35ккал) 2. Ит тефтелләр 50(92,46ккал)/ 70(129,44ккал) 3. Яшелче рагу 120(162,29ккал)/150(202,86ккал) 4. Жимеш суы 150(32,89ккал) 180(39,47ккал) 5. Арыш ипие 40(79,2ккал)/ 45(89,19ккал)</p>
<p><b>Полдник</b></p> <p>1. Ряженка 150(76ккал)/180(92) 2. Сушки 20(66,2ккал)</p>	<p><b>Төштән соңгы аш</b></p> <p>1. Ряженка 150(76ккал)/180(92) 2. Сушки 20(66,2ккал)</p>
<p><b>Ужин</b></p> <p>1.Рыба тушеная с овощами 40/20(196,18ккал)/50/25(205ккал) 2.Пюре картофельное 120/3(129,6ккал)-140/3(147,9ккал) 2. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78ккал)-180/6/7(26,48ккал) 3. Хлеб пшеничный 20(47ккал)-35(82,25ккал)</p>	<p><b>Кичке аш</b></p> <p>1. Яшелчәләр белән томалап пешерелгән балык 40/20(196,18ккал)/50/25(245,23ккал) 2.Бәрәңге боламыгы 120(109,8ккал)-140(128,1ккал) . Лимон белән шикәрле чәй 150/5/5(21,78ккал)/180/6/7(26,48ккал) 3. Бодай ипи 20(47ккал)-35(82,25ккал)</p>

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова