

Утверждаю  
директор МБДОУ



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

## МЕНЮ

на «28» декабря 2024г

### МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

<p><b>Завтрак</b></p> <p>1. Каша «Пшённая» молочная с маслом сливочным 140/4(173,36ккал)/180/3(208,76ккал)</p> <p>2. Чай с молоком и сахаром 170/6(70,41ккал)/180/6(75,76ккал)</p> <p>3. Бутерброд (батон) с маслом сливочным 25/5(98,5ккал)/ 30/5(111,60ккал)</p> <p>10:00 Сок яблочный 125(68ккал)/180(94,4ккал)</p>	<p><b>Иртэнге аш</b></p> <p>1. Ак май белэн сөтгө пешкэн “Тары” боткасы 140/3(173,36ккал)/180/3(208,76ккал)</p> <p>2. Сөтле белэн шикәрле чэй 170/6(70,41ккал)/180/6(75,76 ккал)</p> <p>3. Ак май белэн киселгән күмәч 25/5(98,5ккал)/30/5(111,60ккал)</p> <p>10:00 Алма согы 125(68ккал)/180(94,4ккал)</p>
<p><b>Обед</b></p> <p>Салат из свежей капусты с морковью 40(34,96ккал)/ 60(52,44ккал)</p> <p>1. Суп из овощей со сметаной 150/5(65,25)/180/7(79,92ккал).</p> <p>2. Ёжики куриные с гречкой в сметанно-томатном соусе 40/20(77,42ккал)/50/25(96,78ккал)</p> <p>3. Вермишель отварная 110(114,62ккал)/130(135,46ккал)</p> <p>4. Напиток из смеси сухофруктов 150(73,33ккал) 180(87,5ккал)</p> <p>5. Хлеб ржаной 35(69,3ккал)/ 45(89,1ккал)</p> <p>6. С: Хлеб пшеничный 25(58,75ккал)</p>	<p><b>Төшке аш</b></p> <p>Кишер белэн кәбәсте салаты 40(34,96ккал)/60(52,44ккал)</p> <p>1. Шулпасында пешкән “Яшелчә” ашы 150/5(65,25)/ 180/7(79,92ккал).</p> <p>2. Каймаклы-томат соусында карабодай белән тавык тефтелләр 40/20(77,42ккал)/50/25(96,78ккал)</p> <p>3. Вермишель кайнатылган 110(114,62ккал)/130(135,46ккал)</p> <p>4. Кипкән жимеш суы 150(73,33ккал) 180(87,5ккал)</p> <p>5. Арыш ипие 35(69,3ккал)/ 45(89,1ккал)</p> <p>6. С:Бодай ипи 25(58,75ккал)</p>
<p><b>Полдник</b></p> <p>1. Кефир 150(72,5ккал)/180(91,89ккал)</p> <p>2. Булочка с сахаром 35(95,67ккал)/50(170,67ккал)</p>	<p><b>Төштән сонгы аш</b></p> <p>1. Кефир 150(72,5ккал)/180(91,89ккал)</p> <p>2. Шикәрле ак күмәч 35(95,67ккал)/50(170,67ккал)</p>
<p><b>Ужин</b></p> <p>1. Запеканка творожная с повидлом 100/30(345,5ккал)/120/30(418,5ккал)</p> <p>2. Чай с сахаром 150/5(20,08ккал)-180/6(24,1ккал)</p>	<p><b>Кичке аш</b></p> <p>1. Повидло белән эремчекле запеканкасы 100/30(345,5ккал)/120/30(418,5ккал)</p> <p>2. Шикәрле чэй 150/5(20,8ккал)-180/6(24,1ккал)</p>

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова