

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

МЕНЮ

на «29» июля 2026г

МБДОУ «ЦРР- д/с №2 «Планета детства»

Завтрак 1. Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным 140/3(155,56ккал)/180/3(215,85ккал) 2. Чай с молоком и сахаром 180/6(75,76ккал) 3. Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал) 10:00 Яблоко 100(47ккал)	Иртэнге аш 1. Ак май белән сөттә пешкән “Дуслык” боткасы 140/3(155,56ккал)/180/3(215,85ккал) 2. Сөтле белән шикәрле чэй 180/6(75,76ккал) 3. Сыр белән ак май киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал) 10:00 Алма 100(47ккал)
Обед Томаты свежие порционно30(6,6)/50(11,0) 1. Рассольник «Ленинградский» со сметаной 150/6(174,07) 180/7(198,54ккал) 2. Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным 50/2(123,2ккал)/70/2(167,2ккал) 3. Гороховое пюре 110(163,9ккал)/130(196,94ккал) 4. Напиток из смеси сухофруктов 150(60ккал)/180(72ккал) 5. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)/ 45(89,19ккал)	Төшке аш Томаты свежие порционно30(6,6)/50(11,0) 1. Каймаклы шулпасында пешкән “Ленинградский” ашы 150/6(174,07)/180/7(198,54ккал) 2. Ак май белән тавык итеннән кәтлите 50/2(123,2ккал)/70/2(167,2ккал) 3. Борчак боламыгы 110(163,9ккал)/130(196,94ккал) 4. Кипкән жимеш суы 150(60ккал)/180(72ккал) 5. Арыш ипие 35(69,23ккал)/ 45(89,19ккал)
Полдник 1. Катык 150(85ккал)/180(96,3) 2. Сдоба обыкновенная 25(71ккал)/50(141ккал)	Төштән соңгы аш 1. Катык 150(85ккал)/180(96,3) 2. Ак кумеч 25(71ккал)/50(141ккал)
Ужин 1. Омлет натуральный 130(251,03ккал)/150(289,66ккал) 2. Напиток из шиповника 150/5(26,15ккал)/180/6(31,38ккал) 3. Хлеб пшеничный 20(47ккал)/35(82,25ккал)	Кичке аш 1. Йомырка тәбәсе 130(251,03ккал)/150(289,66ккал) 2. Гөлжимеш суы 150/5(26,15ккал)/180/6(31,38ккал) 3. Бодай ипи 20(47ккал)/35(82,25ккал)

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Повар

А.Р.Фаракшина

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

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергети ческая ценность		Витамин	
			белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,24	5,34	4,92	8,40	23,38	29,46	155,56	215,85	0,60	0,86
Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	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:

Фрукты свежие(апельсин)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,0 0	10,00
----------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-----------	-------

Обед:

Томаты свежие	30	50	0,33	0,55	0,06	0,10	1,14	1,90	6,60	11,0	5,25	8,75
порционно												
Рассольник	150/6	180/7	1,37	2,99	3,95	8,01	7,40	25,60	74,07	198,54	5,05	6,11
ленинградский на												
курином бульоне, со												
сметаной												
Котлеты из мяса	50/2	70/2	8,70	12,17	6,20	8,10	8,10	11,32	123,20	167,20	0,45	0,63
птицы с маслом												
сливочным												
Гороховое пюре	110	130	9,96	11,79	2,48	2,96	25,64	30,29	163,9	196,94		
Напиток из	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60	72	0,54	0,65
сухофруктов												
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19	0	0

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (катык)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
<i>Сдоба обыкновенная</i>	25	50	1,94	3,88	1,18	2,36	13,07	26,15	71	141	0	0

УЖИН:

<i>Омлет натуральный</i>	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0,28
<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	36,60	43,92
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00