

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



## МЕНЮ

на «14» января 2026г

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b><br>1. Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным<br>140/3(155,56ккал)/180/3(215,85ккал)<br>2. Чай с молоком и сахаром 180/6(75,76ккал)<br>3. Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным<br>25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал)<br><br>10:00 Яблоко 100(47ккал)                                                                                                         | <b>Иртэнге аш</b><br>1. Ак май белән сөттә пешкән “Дуслык” боткасы<br>140/3(155,56ккал)/180/3(215,85ккал)<br>2. Сөтле белән шикәрле чәй<br>180/6(75,76ккал)<br>3. Сыр белән ак май киселгән күмәч<br>25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал)<br><br>10:00 Алма 100(47ккал)                                                                                                  |
| <b>Обед</b><br>Салат из капусты с морковью<br>40(34,96)/60(52,44)<br>1. Рассольник «Ленинградский» со сметаной<br>150/6(174,07) 180/7(198,54ккал)<br>2. Гуляш из отварной говядины<br>30/30(132,6ккал)-40/40(176,8ккал)<br>3. Гороховое пюре 110(163,9ккал)/130(196,94ккал)<br>4. Напиток из смеси сухофруктов<br>150(60ккал)/180(72ккал)<br>5. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)/ 45(89,19ккал) | <b>Төшке аш</b><br>Кишер белән кэбәсте салаты<br>40(34,96)/60(52,44)<br>1. Каймаклы шулпасында пешкән “Ленинградский” ашы<br>150/6(174,07)/180/7(198,54ккал)<br>2. Итеннән гуляш 30/30(132,6ккал)-40/40(176,8ккал)<br>3. Борчак боламыгы<br>110(163,9ккал)/130(196,94ккал)<br>4. Кипкән жимеш суы<br>150(60ккал)/180(72ккал)<br>5. Арыш ипие 35(69,23ккал)/ 45(89,19ккал) |
| <b>Полдник</b><br>1. Катык 150(85ккал)/180(96,3)<br>2. Сдоба обыкновенная<br>25(71ккал)/50(141ккал)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Төштән соңгы аш</b><br>1. Катык 150(85ккал)/180(96,3)<br>2. Ак күмеч 25(71ккал)/50(141ккал)                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Ужин</b><br>1. Омлет натуральный<br>130(251,03ккал)/150(289,66ккал)<br>2. Напиток из шиповника<br>150/5(26,15ккал)/180/6(31,38ккал)<br>3. Хлеб пшеничный 20(47ккал)/35(82,25ккал)                                                                                                                                                                                                     | <b>Кичке аш</b><br>1. Йомырка тәбәсе<br>130(251,03ккал)/150(289,66ккал)<br>2. Гөлжимеш суы<br>150/5(26,15ккал)/180/6(31,38ккал)<br>3. Бодай ипи 20(47ккал)/35(82,25ккал)                                                                                                                                                                                                  |

Старшая мед.сестра \_\_\_\_\_ Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Г.И.Нуретдинова