

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

МЕНЮ
на «16» января 2026г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

Завтрак 1. Каша жидкая молочная «Гречневая» с маслом сливочным 140/3(180,1ккал)-180/3(225,9ккал) 2. Чай без сахара с мармеладом 170/10(48,15ккал)-180/20(96,3ккал) 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 белэн сөттэ пешкэн “Кара бодай” боткасы 140/3(180,1ккал)-180/3(225,9ккал) 2. Мармелад белэн чэй 170/10(48,15ккал)-180/20(96,3ккал) 3. Сыр белэн ак май киселгэн күмәч 25/5/5(115,67ккал)-30/5/5(128,77ккал) 10:00 00 Алма 100(47ккал)
Обед Салат из моркови с сахаром 40(20,92ккал)/60(31,38ккал) 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)	Төшке аш Кишер салаты 40(15,96ккал)/ 60(24,24ккал) 1.Соякле ит фрикаделькасы шулпасында пешкэн “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)
Полдник 1. Ряженка 150(76ккал)/180(92) 2. Печенье 20(83,4ккал)	Төштән соңгы аш 1. Ряженка 150(76ккал)/180(92) 2. Печенье 20(83,4ккал)
Ужин 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)	Кичке аш 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 чэй 150/5/5(21,78ккал)/180/6/7(26,48ккал) 3. Бодай ипи 20(47ккал)-35(82,25ккал)

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова