

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

МЕНЮ
на «20» января 2026г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

Завтрак 1. Каша «Ячневая» молочная с маслом сливочным 140/3(171,71ккал)/180/3(214,8ккал) 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) 10:00 Яблоко 100 (47ккал)	Иртэнге аш 1. Ак май белән сөтгә пешкән “Арпа” боткасы 140/3(171,71ккал)/180/3(214,8ккал) 2. Сөтле кәһвә эчемлеге 180/6(74,58ккал) 3. Ак май, сыр белән киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал) 10:00 Алма 100(47ккал)
Обед 1. «Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной 150/5(70,31ккал)/180/7(85,97ккал). 2. Гуляш из отварной птицы 30/30(92,63ккал)/40/40(123,51ккал) 3. Макароны изделия отварные с маслом сливочным 110/2(136,73ккал)/130/3(165,79ккал) 4. Компот из свежих яблок 150(85,95)/180(103,14ккал) 5. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)/45(89,19ккал) 6. Хлеб пшеничный 20(47ккал)/30(70,57ккал)	Төшке аш 1. Тавык шулпасында пешкән “Борщ” ашы 150/5(70,31ккал)/180/7(85,97ккал). 2. Кайнатылган тавык итеннән гуляш 30/30(92,63ккал)/40/40(123,51ккал) 3. Ак май белән пешкән макарон 110/2(136,73ккал)/130/3(165,79ккал) 4. Алма суы 150(85,95)/180(103,14ккал) 5. Арыш ипие 35(69,23ккал)/45(89,19ккал) 6. Бодай ипи 20(47ккал)/30(70,57ккал)
Полдник 1. Напиток ацидофильный 150(76ккал)/180(92ккал)	Төштән соңгы аш 1 Напиток ацидофильный 150(76ккал)/180(92ккал)
Ужин 1. Расстегай с рыбой 100(220ккал) 2. Напиток из шиповника 150/5(26,15ккал)/180/6(31,38ккал)	Кичке аш 1. Балык пәрәмәч 130(256,67ккал)/150(335,23ккал) 2. Гөлжимеш суы 150/5(26,15ккал)-180/6(31,38ккал)

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова