

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

**МЕНЮ**  
**на «21» января 2026г**

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

<b>Завтрак</b> 1.Каша «Геркулесовая» молочная с маслом сливочным 140/3(185,66ккал)/180/3(283,71ккал) 2. Какао с молоком 180/6(90,78ккал) 3. Бутерброд (батон) маслом сливочным 25/5(98,5ккал)/30/5(111,68ккал)  10:00 Сок яблочно-грушевый 200(84,8ккал)	<b>Иргэнге аш</b> 1. Ак май белэн сөттө пешкән “Солы” боткасы 140/3(185,66ккал)/180/3(283,71ккал) 2. Сөтле какау эчмелеге 180/6(90,78ккал) 3. Ак май белэн киселгэн күмәч 25/5(98,5ккал)/30/5(111,68ккал)  10:00 Алма белэн груша согы 200(84,8ккал)
<b>Обед</b> Винегрет овощной 40(50,04ккал)/60(75,06ккал) 1. Щи со свежей капустой, картофелем, с мясными фрикадельками и сметаной 150/10/5(81,56ккал)/180/10/7(84,8ккал) 2. Тефтели мясные в томатном соусе 45/15(94,39ккал)/60/20(125,85ккал) 3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 110/2(170,14ккал)/130/3(205,27ккал) 4. Компот из урюка 150(56,83ккал) 180(68,2ккал) 5. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)/45(89,19ккал) 6. Хлеб пшеничный 20(47ккал)/30(70,57ккал)	<b>Төшке аш</b> Яшелчә винегрет 40(50,04ккал)/60(75,06ккал) 1. Сояkle ит фрикаделькасы, каймаклы шулпасында пешкән “Кәбәстө” ашы 150/10/5(81,56ккал)/180/10/7(84,8ккал) 2. Томат соусында сояkle ит тефтел 45/15(94,39ккал)/60/20(125,85ккал) 3. Ак май белэн кара бодай боткасы 110/2(170,14ккал)/130/3(205,27ккал) 4. Урюк сүы 150(56,83ккал) 180(68,2ккал) 5. Арыш ипие 35(69,23ккал)/45(89,19ккал) 6. Бодай ипи 20(47ккал)/30(70,57ккал)
<b>Полдник</b> 1. Ряженка 150(76ккал)/180(92ккал) 2. Сушки 20(66,2ккал)	<b>Төштән соңғы аш</b> 1. Ряженка 150(76ккал)/180(92ккал) 2. Сушки 20(66,2ккал)
<b>Ужин</b> 1. Пудинг творожный с повидлом 100/20(330,5)/130/20(360,2ккал) 2. Чай с сахаром 150/5(20,08ккал)/180/6(24,10ккал)	<b>Кичке аш</b> 1. Повидло белэн эремчекле пудинг 100/20(330,5)/130/20(360,2ккал) 2. Щикәрле чәй 150/5(20,08ккал)/180/6(24,10ккал)

*Старшая мед.сестра* Н.А.Фасхутдина

*Шеф-повар* Г.И.Нуретдина