

Утверждаю
директор МБДОУ

«ЦРР-д/с №2 «Планета детства»

Э.М.Гиниятуллина

МЕНЮ

на «21» января 2026г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

Завтрак 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)	Иргэнге аш 1. Ак май белэн сөттә пешкән “Солы” боткасы 140/3(185,66ккал)/180/3(283,71ккал) 2. Сөтле какау эчемлеге 180/6(90,78ккал) 3. Ак май белэн киселгән күмәч 25/5(98,5ккал)/30/5(111,68ккал) 10:00 Алма белән груша согы 200(84,8ккал)
Обед 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)	Төшке аш Яшелчә винегрет 40(50,04ккал)/60(75,06ккал) 1. Соякле ит фрикаделькасы, каймаклы шулпасында пешкән “Кәбесте” ашы 150/10/5(81,56ккал)/180/10/7(84,8ккал) 2. Томат соусында соякле ит тефтел 45/15(94,39ккал)/60/20(125,85ккал) 3. Ак май белән кара бодай боткасы 110/2(170,14ккал)/130/3(205,27ккал) 4. Урюк суы 150(56,83ккал) 180(68,2ккал) 5. Арыш ипие 35(69,23ккал)/45(89,19ккал) 6. Бодай ипи 20(47ккал)/30(70,57ккал)
Полдник 1. Ряженка 150(76ккал)/180(92ккал) 2. Сушки 20(66,2ккал)	Төштән соңгы аш 1. Ряженка 150(76ккал)/180(92ккал) 2. Сушки 20(66,2ккал)
Ужин 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)	Кичке аш 1. Повидло белән эремчекле пудинг 100/20(330,5)/130/20(360,2ккал) 2. Щикәрле чэй 150/5(20,08ккал)/180/6(24,10ккал)

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова