

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

МЕНЮ
на «22» января 2026г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

Завтрак 1. Каша «Пшённая» молочная с маслом сливочным 140/3(117,34ккал)/180/3(184,24ккал) 2. Чай с молоком и сахаром 180/6(75,76ккал) 3. Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал) 10:00 Апельсин 100 (47ккал)	Иртэнге аш 1. Ак май белэн сөттә пешкән “Тары” боткасы 140/3(117,34ккал)/180/3(184,24ккал) 2. Сөтле белэн шикәрле чәй 180/6(75,76ккал) 3. Ак май, сыр белэн киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал) 10:00 Эфлисун 100(47ккал)
Обед Салат из моркови с сахаром 40(20,92ккал)/60(31,38ккал) 1. Суп «Лапша домашняя» на курином бульоне, с мясом птицы 150/10(95,65ккал)/180/10(109,54ккал). 2. Рыба тушеная с овощами 40/20(196,18ккал)/50/25(205ккал) 3. Пюре картофельное 120(109,8ккал)-140(128,1ккал) 4. Напиток из смеси сухофруктов 150(60ккал)/180(72ккал) 5. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)/45(89,19ккал) 6. Хлеб пшеничный 20(47)/30(70,57ккал)	Төшке аш Кишпер салаты 40(15,96ккал)/ 60(24,24ккал) 1. Тавык итеннән белән тавык шулпасында пешкән “Токмач” ашы 150/10(95,65ккал)/180/10(109,54ккал). 2. Яшелчәләр белән томалап пешерелгән балык 40/20(196,18ккал)/50/25(245,23ккал) 3. Бәрәңге боламыгы 120(109,8ккал)-140(128,1ккал) 4. Кипкән жимеш суы 150(60ккал) 180(72ккал) 5. Арыш ипие 35(69,23ккал)/ 45(89,19ккал) 6. Бодай ипи 20(47ккал)/30(70,57ккал)
Полдник 1. Катык 150(76ккал)/180(92ккал)	Төштән соңгы аш 1. Катык 150(76ккал)/180(92ккал)
Ужин 1. Вак балиш с рисом и мясом 90(234,63ккал) 2. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78ккал)-180/6/7(26,48ккал)	Кичке аш 1. Вак балиш 90(234,63ккал) 100/20(334,0ккал)/120/30(390,40ккал) 2. Лимон белән шикәрле чәй 150/5/5(21,78ккал)/180/6/7(26,48ккал)

Старшая мед.сестра Н.А. Фасхутдинова

Шеф-повар Г.И. Нуретдинова