

Утверждаю  
директор МБДОУ

«ЦРР-д/с №2 «Планета детства»

Э.М.Гиниятуллина

**МЕНЮ**  
**на «23» января 2026г**

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

<b>Завтрак</b> 1. Каша «Рисовая» молочная с маслом сливочным 140/3(171,47ккал)-180/3(214,8ккал) 2. Чай с сахаром и яблоком 170/6/10(28,7ккал)/180/6/10(28,7ккал) 3. Бутерброд (батон) с маслом сливочным 25/5(98,5ккал)- 30/5(111,68ккал)  10:00 Сок яблочный 200(84,8ккал)	<b>Иртэнге аш</b> 1. Ак май белән сөттә пешкән “Догә” боткасы 140/3(171,47ккал)-180/3(214,8ккал) 2. Алма белән шикәрле чәй 170/6/10(28,7ккал)/180/6/10(28,7ккал) 3. Ак май белән киселгән күмәч 25/5(98,5ккал)- 30/5(111,68ккал)  10:00 Алма согы 200(84,8ккал)
<b>Обед</b> Салат из зеленого горошка 30(25,08ккал)-50(41,8ккал) 1. Суп картофельный с пшённой крупой на курином бульоне 150(42,88ккал)-180(51,45ккал) 2. Жаркое по-домашнему с птицей 150(177,15ккал)-200(236,2ккал) 3. Компот из свежих фруктов 150(32,89ккал)-180(39,47ккал) 4. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)-45(89,19ккал) 5. Хлеб пшеничный 20(47ккал)/30(70,57ккал)	<b>Төшке аш</b> Яшелче борчак салаты 30(25,08ккал)-50(41,8ккал) 1. Тавык итеннән шулпасында пешкән “Тары” ашы 150(42,88ккал)-180(51,45ккал) 2. Яшелчәләр белән соуста томалап пешерелгән тавык 150(177,15ккал)-200(236,2ккал) 3. Тәзе жимеш компоты 150(32,89ккал)-180(39,47ккал) 4. Арыш ипи 35(69,23ккал)-45(89,19ккал) 5. Бодай ипи 20(47ккал)/30(70,57ккал)
<b>Полдник</b> 1. Кефир 150(75ккал)/180(90ккал) 2. Пряник 20(128,1ккал)	<b>Төштән соңгы аш</b> 1. Кефир 150(75ккал)/180(90ккал) 2. Пряник 20(128,1ккал)
<b>Ужин</b> 1. Сырники творожные с повидлом 110/20(334,0ккал)/120/30(390,40ккал) 2. Напиток из шиповника 150/5(26,15ккал)-180/6(31,38ккал)	<b>Кичке аш</b> 1. Повидло белән эремчекле сырник 110/20(334,0ккал)/120/30(390,40ккал) 2. Гөлжимеш суы 150/5(26,15ккал)-180/6(31,38ккал)

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова