

Утверждаю  
директор МБДОУ

«ЦРР-д/с №2 «Планета детства»

Э.М.Гиниятуллина

**МЕНЮ**

на «01» декабря 2025г

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b><br>1. Каша «Геркулесовая» молочная с маслом сливочным 140/3(185,66ккал)-180/3(238,71ккал)<br>2. Кофейный напиток с молоком 180(42,67ккал)<br>3. Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 25/10/5(132,83ккал)-30/10/5(146,10ккал)<br>10:00 Яблоко 100(47ккал)                                                                                                      | <b>Иртэнге аш</b><br>1. Ак май белән сөттә пешкән “Солы” боткасы 140/3(185,66ккал)-180/3(238,71ккал)<br>2. Сөтле кәһвә эчемлегә 180(42,67ккал)<br>3. Сыр белән ак май киселгән күмәч 25/10/5(132,83ккал)-30/10/5(146,10ккал)<br>10:00 Алма 100(47ккал)                                                                                                      |
| <b>Обед</b><br>Я: Салат из кукурузы 30(29,79ккал)<br>С: Икра кабачковая 50(34,8ккал)<br>1. Суп картофельный с клецками на бульоне из курицы 150(86,55ккал)/180(120,8ккал).<br>2. Плов из курицы 150(217,98ккал)/200(290,64ккал)<br>3. Компот из свежих яблок 150(46,05)/180(55,26ккал)<br>4. Хлеб ржаной 35(69,3ккал)-45(89,10ккал)<br>5. Хлеб пшеничный 30(75,57ккал)-35(82,25ккал) | <b>Төшке аш</b><br>Я: Кукуруза к/с салаты 30(29,79)<br>С: Кабак икрасы 50(34,80ккал)<br>1. Тавык шулпасында пешкән чумары белән бәрэнге ашы 150(86,55ккал)/180(120,8ккал)<br>2. Тавык пылау 150(217,98ккал)/200(290,64ккал)<br>3. Алма суы 150(46,05)/180(55,26ккал)<br>4. Арыш ипие 35(69,3ккал)-45(89,10ккал)<br>5. Бодай ипи 30(75,57ккал)-35(82,25ккал) |
| <b>Полдник</b><br>1. Напиток ацидофильный 150(76ккал)-180(91,8ккал)<br>2. Печенье 20(83,4ккал)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Төштән соңгы аш</b><br>1. Напиток ацидофильный 150(76ккал)-180(91,8ккал)<br>2. Печенье 20(83,4ккал)                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ужин</b><br>1. Котлеты рыбные 50(89ккал)-70(124,56ккал)<br>2. Пюре картофельное 120(109,8ккал)-140(128,1ккал)<br>3. Чай с сахаром 150/5(20,08ккал) / 180/6(24,1ккал)<br>4. Хлеб пшеничный 30(70,57ккал)-35(82,25ккал)                                                                                                                                                             | <b>Кичке аш</b><br>1. Балык итеннән өй кәтлите 50(89ккал)/70(124,56ккал)<br>2. Бәрэнге боламыгы 120(109,8ккал)-140(128,1ккал)<br>3. Шикәрле чәй 150/5(20,08ккал)/180/6(24,1ккал)<br>4. Бодай ипи 30(70,57ккал)-35(82,25ккал)                                                                                                                                |

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова