

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



МЕНЮ
на «02» апреля 2026г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

<p>Завтрак</p> <p>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)</p> <p>10:00 Яблоко 100 (47ккал)</p>	<p>Иртэнге аш</p> <p>1. Ак май белэн сөтгә пешкән “Тары” боткасы 140/3(117,34ккал)/ 180/3(184,24ккал) 2. Сөтле белэн шикәрле чэй 180/6(75,76ккал) 3. Ак май, сыр белэн киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал)</p> <p>10:00 Алма 100(47ккал)</p>
<p>Обед</p> <p>Капуста тушеная 40(30,8ккал)/60(46,2ккал) 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)</p>	<p>Төшке аш</p> <p>Пешкән кэбәсте 40(30,8ккал)/60(46,2ккал) 1. Тавык итеннән белән тавык шулпасында пешкән “Токмач” ашы 150/10(95,65ккал)/180/10(109,54ккал). Яшелчэләр белән томалап пешерелгән балык 40/20(196,18ккал)/50/25(245,23ккал) 3. Бәрэнге боламыгы 120(109,8ккал)-140(128,1ккал) 4. Кипкән жимеш суы 150(60ккал) 180(72ккал) 5. Арыш ипи 35(69,23ккал)/ 45(89,19ккал) 6. Бодай ипи 20(47ккал)/30(70,57ккал)</p>
<p>Полдник</p> <p>1. Катык 150(76ккал)/180(92ккал)</p>	<p>Төштән соңгы аш</p> <p>1. Катык 150(76ккал)/180(92ккал)</p>
<p>Ужин</p> <p>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)</p>	<p>Кичке аш</p> <p>1. Вак балиш 90(234,63ккал) 100/20(334,0ккал)/120/30(390,40ккал) 2. Лимон белән шикәрле чэй 150/5/5(21,78ккал)/180/6/7(26,48ккал)</p>

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова