

Утверждаю  
директор МБДОУ

«ЦРР-д/с №2 «Планета детства»

Э.М.Гиниятуллина

**МЕНЮ**

на «14» мая 2026г

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

<p><b>Завтрак</b></p> <p>1. Каша «Пшённая» молочная с маслом сливочным 140/3(117,34ккал)/180/3(184,24ккал)</p> <p>2. Чай с молоком и сахаром 180/6(75,76ккал)</p> <p>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><b>Иртэнге аш</b></p> <p>1. Ак май белән сөттә пешкән “Тары” боткасы 140/3(117,34ккал)/180/3(184,24ккал)</p> <p>2. Сөтле белән шикәрле чэй 180/6(75,76ккал)</p> <p>3. Ак май, сыр белән киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал)</p> <p>10:00 Алма 100(47ккал)</p>
<p><b>Обед</b></p> <p>Капуста тушеная 40(30,8ккал)/60(46,2ккал)</p> <p>1. Суп «Лапша домашняя» на курином бульоне, с мясом птицы 150/10(95,65ккал)/180/10(109,54ккал).</p> <p>2. Рыба тушеная с овощами 40/20(196,18ккал)/50/25(205ккал)</p> <p>3. Пюре картофельное 120(109,8ккал)-140(128,1ккал)</p> <p>4. Напиток из смеси сухофруктов 150(60ккал)/180(72ккал)</p> <p>5. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)/45(89,19ккал)</p> <p>6. Хлеб пшеничный 20(47)/30(70,57ккал)</p>	<p><b>Төшке аш</b></p> <p>Пешкән кәбәсте 40(30,8ккал)/60(46,2ккал)</p> <p>1. Тавык итеннән белән тавык шулпасында пешкән “Токмач” ашы 150/10(95,65ккал)/180/10(109,54ккал). Яшелчәләр белән томалап пешерелгән балык 40/20(196,18ккал)/50/25(245,23ккал)</p> <p>3. Бәрәңге боламыгы 120(109,8ккал)-140(128,1ккал)</p> <p>4. Кипкән жимеш суы 150(60ккал) 180(72ккал)</p> <p>5. Арыш ипие 35(69,23ккал)/ 45(89,19ккал)</p> <p>6. Бодай ипи 20(47ккал)/30(70,57ккал)</p>
<p><b>Полдник</b></p> <p>1. Катык 150(76ккал)/180(92ккал)</p>	<p><b>Төштән соңгы аш</b></p> <p>1. Катык 150(76ккал)/180(92ккал)</p>
<p><b>Ужин</b></p> <p>1. Вак балиш с рисом и мясом 90(234,63ккал)</p> <p>2. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78ккал)-180/6/7(26,48ккал)</p>	<p><b>Кичке аш</b></p> <p>1. Вак балиш 90(234,63ккал) 100/20(334,0ккал)/120/30(390,40ккал)</p> <p>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



МЕНЮ  
14 мая 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	3,83	5,17	2,34	5,33	19,46	24,92	117,34	184,24	0,00	0,00
Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,04	0,07

2-ой Завтрак:

Фрукты (Яблоко)	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	60,00	60,00
-----------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Обед:

Салат из моркови с сахаром	40	60	0,81	1,22	1,47	2,21	3,16	4,74	30,80	46,20	6,83	10,25
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10	180/10	3,88	4,19	5,18	5,85	7,01	8,40	95,65	109,54	0,54	0,60
Рыба, тушеная с овощами	40/20	50/25	3,20	9,75	10,59	10,59	21,70	21,70	105,00	196,18		
Пюре картофельное	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,56
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	17,34	20,81	73,33	68,18	0,54	0,65
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57		
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	0,42	13,85	17,84	69,23		

Полдник:

Кисломолочный напиток (катык)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
----------------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Ужин:

Вак балиш с рисом и мясом	90	90	7,02	7,02	10,35	10,35	28,62	28,62	234,63	234,63		
Чай с сахаром и лимоном	150/5/ 5	180/6/ 7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83