

Утверждаю  
директор МБДОУ

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

**МЕНЮ**  
**на «14» ноября 2025г**

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b><br>1. Каша «Рисовая» молочная с маслом сливочным 140/3(171,47ккал)-180/3(214,8ккал)<br>2. Чай с сахаром и яблоком 170/6/10(28,7ккал)/180/6/10(28,7ккал)<br>3. Бутерброд (батон) с маслом сливочным 25/5(98,5ккал)- 30/5(111,68ккал)<br><br>10:00 Сок яблочный 200(84,8ккал)                                                                                              | <b>Иртэнге аш</b><br>1. Ак май белән сөттә пешкән “Доге” боткасы 140/3(171,47ккал)-180/3(214,8ккал)<br>2. Алма белән шикәрле чәй 170/6/10(28,7ккал)/180/6/10(28,7ккал)<br>3. Ак май белән киселгән күмәч 25/5(98,5ккал)- 30/5(111,68ккал)<br><br>10:00 Алма согы 200(84,8ккал)                                                                                                     |
| <b>Обед</b><br>Салат из зеленого горошка 30(25,08ккал)-50(41,8ккал)<br>1. Суп картофельный с пшённой крупой на курином бульоне 150(42,88ккал)-180(51,45ккал)<br>2. Жаркое по-домашнему с птицей 150(177,15ккал)-200(236,2ккал)<br>3. Компот из свежих фруктов 150(32,89ккал)-180(39,47ккал)<br>4. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)-45(89,19ккал)<br>5. Хлеб пшеничный 20(47ккал)/30(70,57ккал) | <b>Төшке аш</b><br>Яшелче борчак салаты 30(25,08ккал)-50(41,8ккал)<br>1. Тавык итеннән шулпасында пешкән “Тары” ашы 150(42,88ккал)-180(51,45ккал)<br>2. Яшелчәләр белән соуста томалап пешерелгән тавык 150(177,15ккал)-200(236,2ккал)<br>3. Тәзе жимеш компоты 150(32,89ккал)-180(39,47ккал)<br>4. Арыш ипие 35(69,23ккал)-45(89,19ккал)<br>5. Бодай ипи 20(47ккал)/30(70,57ккал) |
| <b>Полдник</b><br>1. Кефир 150(83ккал)-180(90ккал)<br>2. Пряник 35(128,1ккал)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Төштән соңгы аш</b><br>1. Кефир 150(83ккал)-180(90ккал)<br>2. Пряник 35(128,1ккал)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Ужин</b><br>1. Сырники творожные с повидлом 110/20(334,0ккал)/120/30(390,40ккал)<br>2. Напиток из шиповника 150/5(26,15ккал)-180/6(31,38ккал)                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Кичке аш</b><br>1. Повидло белән эремчекле сырник 110/20(334,0ккал)/120/30(390,40ккал)<br>2. Гөлжимеш суы 150/5(26,15ккал)-180/6(31,38ккал)                                                                                                                                                                                                                                     |

Старшая мед.сестра  Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар  Г.И.Нуретдинова