



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

МЕНЮ
на «18» марта 2025г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

Завтрак 1. Каша «Ячневая» молочная с маслом сливочным 140/3(173,76ккал)/180/3(223,41ккал) 2. Кофейный напиток с молоком 180/6(90,54ккал)/ 180/6(90,54ккал) 3.Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал) 10:00 Яблоко 100 (47ккал)	Иртэнге аш 1. Ак май белэн сөттә пешкән “Арпа” боткасы140/3(173,76)/ 180/3(223,41) 2. Сөтле кәһвә эчемлеге 180/6(90,54ккал)/ 180/6(90,54ккал) 3. Ак май, сыр белэн киселгән күмәч 25/5/5(115,67ккал)/30/5/5(128,77ккал) 10:00 Алма 100(47ккал)
Обед Салат из свёклы с растительным маслом 40(37,56ккал)/60(56,34ккал) 1. Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки 150(101,38ккал)/180(121,66ккал). 2. Гуляш из отварной индейки 30/30(124,17ккал)/ 40/40(165,56ккал) 3. Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным 110/2(162,47ккал)/130/2(192,01ккал) 4. Компот из свежих яблок 150(85,95ккал)/180(103,14ккал) 5. Хлеб ржаной 35(69,3ккал)/45(89,10ккал) 6. С: Хлеб пшеничный 25(58,75ккал)	Төшке аш Чөгендер салаты 40(37,56ккал)/60(56,34ккал) 1. Куркә шулпасында пешкән чумары белән бәрәңге ашы 150/10(101,38ккал)/ 180(121,66ккал) 2. Кайнатылган куркә итеннән гуляш 30/30(124,17ккал)/40/40 (165,56ккал) 3. Ак май белән пешкән дөге боткасы 110/2(162,47ккал)/130/2(192,01ккал) 4. Алма суы 150(85,95ккал)/180(103,14ккал) 5. Арыш ипие 35(69,3ккал)/45(89,10ккал) 6. С:Бодай ипи 25(58,75ккал)
Полдник 1. Кефир150(56ккал)/180(90ккал) 2. Пряник35 (128,1ккал)	Төштән соңгы аш 1. Кефир 150(56ккал)/180(90ккал) 2. Пряник 35(128,1ккал)
Ужин 1. Рыба тушеная с овощами40/20(63ккал) 2. Пюре гороховое120(109,8ккал)/140(128,10) 3. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78ккал)/180/6/7 (26,48 ккал)	Кичке аш 1.Яшелчәләр белән томалап пешерелгән балык 40/20(63ккал) 2.Борчак боламыгы 120(109,8ккал)/140(128,1ккал) 3. Лимон белән шикәрле чәй 150/5/5(21,78ккал) 180/6/7(26,48ккал)

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова