

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

МЕНЮ

на «21» марта 2025г

МБДОУ «ЦРР– д/с №2 «Планета детства»

Завтрак 1. Каша «Геркулесовая» молочная с маслом сливочным 140/3(185,66ккал)-180/3(233,1ккал) 2. Кофейный напиток с молоком 180(42,67ккал) 3. Бутерброд (батон) с сыром и маслом сливочным 25/10/5(132,83ккал)-30/10/5(146,10ккал) 10:00 Сок яблочно-грушевый 125(68ккал)-180(94,40ккал)	Иртэнге аш 1. Ак май белән сөттә пешкән “Солы” боткасы 140/3(185,66ккал)-180/3(233,1ккал) 2. Сөтле кәһвә эчемлеге 180(42,67ккал) 3. Сыр белән ак май киселгән күмәч 25/10/5(132,83ккал)-30/10/5(146,10ккал) 10:00 Алма, груша согы 125(68ккал)-180(94,40ккал)
Обед Салат из свёклы отварной с растительным маслом 40(37,56ккал)-60(56,34ккал) 1. Суп картофельный с рисовой крупой с мясными фрикадельками, со сметаной 150/10/5(72,05ккал)-180/10/5 (79,6ккал) 2. Котлеты рыбные с маслом сливочным 50/2(102,2)-70/3(144,36ккал) 3. Макароны изделия отварные с овощами 110(138,16ккал)-130(163,28ккал) 4. Кисель 150(62,7ккал)-180(75,24ккал) 5. Хлеб ржаной 35(69,3ккал)-45(89,10ккал) 6. С:Хлеб пшеничный 25(58,75ккал)	Төшке аш Май белән чөгендер салаты 40(37,56ккал)/60(56,34ккал) 1. Соякле ит фрикаделькасы шулпасында пешкән “Догә” ашы 150/10/5(72,05ккал)-180/10/5 (79,6ккал) 2. Ак май белән балык итеннән кәтлите 50/2(102,2ккал)-70/3(144,36ккал) 3. Яшелчә белән макарон пешкән 110(138,16ккал)- 130(163,28ккал) 4. Алма суы 150(62,7ккал)- 180(75,24ккал) 5. Арыш ипие 35(69,3ккал)-45(89,10ккал) 6. С:Бодай ипи 25(58,75ккал).
Полдник 1. Ряженка 150(76ккал)-180(91,8ккал)	Төштән соңгы аш 1. Ряженка 150(76ккал)-180(91,8ккал)
Ужин 1. Каша гречневая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным 110/2(116,6ккал)-130/3(141,96ккал) 2. Тефтели куриные запечённые в сметанно-томатном соусе 40/20(90,0ккал)/50/25(112,50ккал) 3. Напиток из шиповника 150/5(52,5ккал)-180/6(79,38ккал) 4.Хлеб пшеничный 20(47ккал)-30(70,5ккал)	Кичке аш 1. Яшелче белән кара бодай боткасы 110/2(116,6ккал)-130/3(141,96ккал) 3. Каймаклы-томат соусында тавык тефтелләр 40/20(90,0ккал)/ 50/25(112,50ккал) 3. Гөлжимеш суы 150(52,5ккал)-180(79,38ккал) 4. Бодай ипи 20(47ккал)-30(70,5ккал)

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова