

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

МЕНЮ
на «22» мая 2026г

МБДОУ «ЦРР- д/с №2 «Планета детства»

<p>Завтрак</p> <p>1. Каша жидкая молочная «Гречневая» с маслом сливочным 140/3(180,1ккал)-180/3(225,9ккал) 2. Чай без сахара с мармеладом 170/10(48,15ккал)-180/20(96,3ккал) 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 сөттө пешкэн «Кара бодай» боткасы 140/3(180,1ккал)-180/3(225,9ккал) 2. Мармелад белэн чэй 170/10(48,15ккал)-180/20(96,3ккал) 3. Сыр белэн ак май киселгэн күмэч 25/5/5(115,67ккал)-30/5/5(128,77ккал)</p> <p>10:00 Алма 100(47ккал)</p>
<p>Обед</p> <p>Салат из зеленого горошка 30(25,08ккал)/50(41,8ккал) 1. Суп гороховый с мясными фрикадельками 150/10(108,56ккал)-180/10(126,35ккал) 2. Тефтели мясные (без риса) 50(92,46ккал)/70(129,44ккал) 3. Рагу из овощей 120(162,29ккал)/150(202,86ккал) 4. Компот из свежих фруктов 150(32,89ккал) 180(39,47ккал) 5. Хлеб ржаной 40(79,2ккал)/ 45(89,19ккал)</p>	<p>Төшке аш</p> <p>Яшелче борчак салаты 30(25,08ккал)/50(41,8ккал) 1. Соякле ит фрикаделькасы шулпасында пешкэн «Борчак» ашы 150/10(108,56ккал)-180/10(126,35ккал) 2. Ит тефтеллэр 50(92,46ккал)/70(129,44ккал) 3. Яшелче рагу 120(162,29ккал)/150(202,86ккал) 4. Жимеш суы 150(32,89ккал) 180(39,47ккал) 5. Арыш ипие 40(79,2ккал)/ 45(89,19ккал)</p>
<p>Полдник</p> <p>1. Ряженка 150(76ккал)/180(92) 2. Сушки 20(66,2ккал)</p>	<p>Төштэн соңгы аш</p> <p>1. Ряженка 150(76ккал)/180(92) 2. Сушки 20(66,2ккал)</p>
<p>Ужин</p> <p>1. Рыба тушеная с овощами 40/20(196,18ккал)/50/25(205ккал) 2. Пюре картофельное 120/3(129,6ккал)-140/3(147,9ккал) 2. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5(21,78ккал)-180/6/7(26,48ккал) 3. Хлеб пшеничный 20(47ккал)-35(82,25ккал)</p>	<p>Кичке аш</p> <p>Яшелчэлэр белэн томалап пешерелгэн балык 40/20(196,18ккал)/50/25(245,23ккал) 2. Бэрэнге боламыгы 120(109,8ккал)-140(128,1ккал) . Лимон белэн шикәрле чэй 150/5/5(21,78ккал)/180/6/7(26,48ккал) 3. Бодай ипи 20(47ккал)-35(82,25ккал)</p>

Старшая мед.сестра


Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар


Г.И.Нуретдинова

МЕНЮ
22 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
<i>Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	6,33	4,38	6,19	3,80	24,57	14,36	180,10	225,90	1,15	1,48
<i>Чай без сахара с мармеладом</i>	170/10	180/20	0,07	0,09	0,02	0,02	11,93	23,84	48,15	96,30	0,02	0,03
<i>Бутерброд с сыром, с маслом сливочным</i>	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты свежие Яблоко</i>	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,0	10,0
---------------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Салат из зеленого горошка к/с</i>	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,80		
<i>Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками</i>	150/10	180/10	5,29	5,95	4,33	4,97	10,00	11,98	108,56	126,35	3,55	4,24
<i>Тефтели мясные</i>	50	70	5,79	8,10	5,21	7,29	5,62	7,87	92,46	129,44	0,04	0,06
<i>Рагу из овощей</i>	120	150	2,02	2,53	12,56	15,70	9,83	12,29	162,29	202,86	14,3	17,87
<i>Компот из свежих фруктов</i>	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47	6,16	7,40
<i>Хлеб ржаной</i>	40	45	2,64	2,97	0,48	0,54	15,84	17,84	79,20	89,19		

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (ряженка)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
<i>Кондитерское изделие(сушки)</i>	20	20	2,18	1,09	0,26		13,76	15,28	83	66,20	0	0

Ужин:

<i>Рыба тушеная с овощами</i>	40/20	50/25	3,20	9,75	10,59	14,00	21,70	22,30	196,18	245,00	0	0
<i>Пюре картофельное</i>	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,96
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	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
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	35	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00