

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

**МЕНЮ**  
на «28» 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) 2. Чай с молоком и сахаром 180/6(75,76ккал) 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) 2. Сөтле белән шикәрле чэй 180/6(75,76ккал) 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) 1. Суп «Лапша домашняя» на курином бульоне, с мясом птицы 150/10(95,65ккал)/180/10(109,54ккал). 2. Рыба тушеная с овощами 40/20(196,18ккал)/50/25(205ккал) 3. Пюре картофельное 120(109,8ккал)- 140(128,1ккал) 4. Напиток из смеси сухофруктов 150(60ккал)/180(72ккал) 5. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)/45(89,19ккал) 6. Хлеб пшеничный 20(47)/30(70,57ккал)</p>	<p><b>Төшке аш</b></p> <p>Пешкән кэбәсте 40(30,8ккал)/60(46,2ккал) 1.Тавык итеннән белән тавык шулпасында пешкән “Токмач” ашы 150/10(95,65ккал)/180/10(109,54ккал). Яшелчэләр белән томалап пешерелгән балык 40/20(196,18ккал)/50/25(245,23ккал) 3. Бэрэнге боламыгы 120(109,8ккал)- 140(128,1ккал) 4. Кипкән жимеш суы 150(60ккал) 180(72ккал) 5. Арып ипи 35(69,23ккал)/ 45(89,19ккал) 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) 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) 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  
28 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 пшеничная молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	3,83	5,17	2,34	5,33	19,46	24,92	117,34	184,24	0,00	0,00
<i>Чай с молоком, сахаром</i>	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
<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	0,04	0,07

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты (Яблоко)</i>	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	60,00	60,00
------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Обед:

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

Полдник:

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

Ужин:

<i>Вак балиш с рисом и мясом</i>	90	90	7,02	7,02	10,35	10,35	28,62	28,62	234,63	234,63		
<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