

Утверждаю  
и.о. директора МБДОУ  
«ЦРР-д/с №2 «Планета детства»  
Л.С.Мензелина

**МЕНЮ**  
на «29» апреля 2026г

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

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Завтрак</b></p> <p>1. Каша «Геркулесовая» молочная с маслом сливочным<br/>140/3(185,66ккал)/180/3(283,71ккал)</p> <p>2. Какао с молоком 180/6(90,78ккал)</p> <p>3. Бутерброд (батон) маслом сливочным<br/>25/5(98,5ккал)/30/5(111,68ккал)</p> <p>10:00 Сок яблочный 200(84,8ккал)</p>   | <p><b>Иртэнге аш</b></p> <p>1. Ак май белэн сөттә пешкән “Солы” боткасы<br/>140/3(185,66ккал)/180/3(283,71ккал)</p> <p>2. Сөтле какау эчемлеге 180/6(90,78ккал)</p> <p>3. Ак май белэн киселгән күмәч<br/>25/5(98,5ккал)/30/5(111,68ккал)</p> <p>10:00 Алма согы 200(84,8ккал)</p>   |
| <p><b>Обед</b></p> <p>Винегрет овощной<br/>40(50,04ккал)/60(75,06ккал)</p> <p>1. Щи со свежей капустой, картофелем, с мясными фрикадельками и сметаной<br/>150/10/5(81,56ккал)/180/10/7(84,8ккал)</p> <p>2. Тефтели мясные в томатном соусе<br/>45/15(94,39ккал)/60/20(125,85ккал)</p> <p>3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным<br/>110/2(170,14ккал)/130/3(205,27ккал)</p> <p>4. Компот из урюка 150(56,83ккал)<br/>180(68,2ккал)</p> <p>5. Хлеб ржаной 35(69,23ккал)/45(89,19ккал)</p> <p>6. Хлеб пшеничный 20(47ккал)/30(70,57ккал)</p> | <p><b>Төшке аш</b></p> <p>Яшелчә винегрет 40(50,04ккал)/60(75,06ккал)</p> <p>1. Соякле ит фрикаделькасы, каймаклы шулпасында пешкән “Кәбәсте” ашы<br/>150/10/5(81,56ккал)/180/10/7(84,8ккал)</p> <p>2. Томат соусында соякле ит тефтел<br/>45/15(94,39ккал)/60/20(125,85ккал)</p> <p>3. Ак май белән кара бодай боткасы<br/>110/2(170,14ккал)/130/3(205,27ккал)</p> <p>4. Урюк суы 150(56,83ккал) 180(68,2ккал)</p> <p>5. Арыш ипие 35(69,23ккал)/45(89,19ккал)</p> <p>6. Бодай ипи 20(47ккал)/30(70,57ккал)</p> |
| <p><b>Полдник</b></p> <p>1. Ряженка 150(76ккал)/180(92ккал)</p> <p>2. Сушки 20(66,2ккал)</p>  | <p><b>Төштән соңгы аш</b></p> <p>1. Ряженка 150(76ккал)/180(92ккал)</p> <p>2. Сушки 20(66,2ккал)</p>   |
| <p><b>Ужин</b></p> <p>1. Пудинг творожный с повидлом<br/>100/20(330,5)/130/20(360,2ккал)</p> <p>2. Чай с сахаром<br/>150/5(20,08ккал)/180/6(24,10ккал)</p>  | <p><b>Кичке аш</b></p> <p>1. Повидло белән эремчекле пудинг<br/>100/20(330,5)/130/20(360,2ккал)</p> <p>2. Шикәрле чэй<br/>150/5(20,08ккал)/180/6(24,10ккал)</p>  |

Старшая мед.сестра

Н.А.Фасхутдинова

Шеф-повар

Г.И.Нуретдинова



МЕНЮ  
29 апреля 2026 г

Завтрак :

| Наименование<br>блюد   | Масса<br>Порции |       | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин |      |
|--|-----------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|----------------------------|--------|---------|------|
|  | ясли            | сад   | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                       |        | С       |      |
|  |                 |       | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                       | сад    | ясли    | сад  |
| <i>Каша геркулесовая<br/>молочная с маслом<br/>сливочным</i> | 140/3           | 180/3 | 5,79             | 7,44 | 6,28 | 8,07 | 26,29  | 33,80 | 185,66                     | 238,71 | 0,67    | 0,86 |
| <i>Какао с молоком</i>                                       | 180/6           | 180/6 | 3,67             | 3,67 | 3,19 | 3,19 | 10,87  | 10,87 | 90,78                      | 90,78  | 1,43    | 1,43 |
| <i>Бутерброд с маслом<br/>сливочным</i>                      | 25/5            | 30/5  | 1,92             | 2,29 | 4,36 | 4,50 | 12,92  | 15,49 | 98,50                      | 111,68 |         |      |

2-ой Завтрак:

|                     |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |
|---------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| <i>Сок яблочный</i> | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 20,20 | 20,20 | 84,80 | 84,80 | 4,00 | 4,00 |
|---------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|

Обед:

|   |              |              |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
|---|--------------|--------------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| <i>Винегрет овощной</i>   | 40           | 60           | 0,56 | 0,84 | 4,02 | 6,02 | 2,92  | 4,37  | 50,04  | 75,06  |      |      |
| <i>Щи со свежей<br/>капустой с<br/>картофелем ,с<br/>мясными<br/>фрикадельками, со<br/>сметаной</i> | 150/10<br>/5 | 180/10<br>/7 | 3,18 | 3,24 | 4,89 | 5,19 | 5,00  | 5,07  | 81,56  | 84,80  | 9,54 | 9,54 |
| <i>Тефтели мясные в<br/>томатном соусе</i>  | 45/15        | 60/20        | 5,39 | 7,18 | 5,32 | 7,09 | 6,26  | 8,34  | 94,39  | 125,85 | 0,40 | 0,53 |
| <i>Каша гречневая<br/>рассыпчатая с маслом<br/>сливочным</i>  | 110/2        | 130/3        | 6,45 | 7,62 | 3,13 | 4,16 | 29,16 | 34,47 | 170,14 | 205,27 |      |      |
| <i>Компот из урюка</i>  | 150          | 180          | 0,35 | 0,40 | 0,02 | 0,02 | 13,83 | 16,60 | 56,83  | 68,20  | 0,00 | 2,44 |
| <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 | 13,85 | 17,84 | 69,23  | 89,19  |      |      |

Полдник:

|  |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |
|--|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| <i>Кисломолочный<br/>напиток (ряженка)</i> | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30  | 7,56  | 76,00 | 92,00 | 0,45 | 0,54 |
| <i>Сушки</i>                               | 20  | 20  | 2,14 | 2,14 | 0,24 | 0,24 | 14,24 | 14,24 | 67,80 | 66,20 | 0,00 | 0,00 |

Ужин:

|  |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |      |      |
|--|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| <i>Пудинг творожный с<br/>повидлом</i> | 110/20 | 130/20 | 16,73 | 16,72 | 11,84 | 15,51 | 39,76 | 39,76 | 330,50 | 360,20 | 0,21 | 0,34 |
| <i>Чай с сахаром</i>                   | 150/5  | 180/6  | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 5,02  | 6,02  | 20,08  | 24,10  | 0,02 | 0,03 |