Перспективное меню зима-весна 2021-2022

Утверждаю
Директор КГКП ДДУ «Балакай»
_____ Мухаметжанова З.К.

| 1 день | | | 2 день | | | 3 день | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** | **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** | **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** |
| Каша манная геркулесовая с маслом сливочным (Балхаш) | 180 | 250 | Каша манная молочная (Балхаш) | 180 | 250 | Каша пшенная молочная (Балхаш) | 180 | 250 |
| Бутерброд со сливочным маслом и сыром (Балхаш) | 30 | 47 | Хлеб с маслом | 20/4 | 30/7 | Бутерброд со сливочным маслом и сыром (Балхаш) | 30 | 47 |
| Цикорий с молоком | 160 | 200 | Какао с молоком | 160 | 200 | Чай с молоком (Балхаш) | 160 | 200 |
| **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 | **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 | **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 |
| **Обед** Салат из свежей моркови на растительном масле (Балхаш) | 40 | 50 | **Обед** Салат из свежей капусты на растительном масле с чесноком (Балхаш) | 40 | 50 | **Обед** Салат овощной с соленым огурцом (Балхаш) | 40 | 50 |
| Щи из свежей капусты со сметаной (Балхаш) | 150 | 200 | Суп лапша на курином бульоне сметаной (Балхаш) | 150 | 200 | Свекольник на костном бульоне со сметаной (Балхаш) | 150 | 200 |
| Плов с мясом (Балхаш) | 160 | 180 | Азу по татарски (Балхаш) | 160 | 180 | Гуляш мясной | 40 | 55 |
| Хлеб ржаной | 20 | 40 | Хлеб ржаной | 20 | 40 | Перловка отварная | 100 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 25 | Хлеб пшеничный | 15 | 25 | Компот из сухофруктов | 150 | 150 |
| Кисель (Балхаш) | 150 | 150 | Компот из сухофруктов | 150 | 150 | Хлеб ржаной | 20 | 40 |
| | | | | | | Хлеб пшеничный | 15 | 25 |
| **Ужин** Омлет | 110 | 120 | **Ужин** Суп с рыбными фрикадельками | 150 | 200 | **Ужин** Вареники с творогом/Вареники с картошкой (Балхаш) | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | Чай с лимоном | 150 | 200 | Кисломолочный продукт | 200 | 200 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 200 | Вафля (Балхаш) / Печенье (Балхаш) | 25 | 30 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 |
| | | | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | | | |

| 4 день | | | 5 день | | | 6 день | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** | **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** | **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным (Балхаш) | 180 | 250 | Каша молочная «Дружба» (Балхаш) | 180 | 250 | Каша молочная ячневая (Балхаш) | 180 | 250 |
| Бутерброд со сливочным маслом | 24 | 37 | Бутерброд со сливочным маслом и сыром (Балхаш) | 30 | 47 | Бутерброд со сливочным маслом | 24 | 37 |
| Цикорий с молоком | 160 | 200 | Какао с молоком | 160 | 200 | Цикорий с молоком | 170 | 200 |
| **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 | **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 | **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 |
| **Обед**<br>Салат витаминный (капуста. свекла.яблоко) (Балхаш) | 40 | 50 | **Обед**<br>САЛАТ со свеклы на растительном масле с чесноком(Балхаш) | 40 | 50 | **Обед**<br>Салат морковный с (Балхаш) | 40 | 50 |
| Суп бабушкин (Балхаш) | 150 | 200 | Суп фасолевый на к/б со сметаной (Балхаш) | 150 | 200 | Борщ на костном бульоне со сметаной (Балхаш) | 150 | 200 |
| Котлета рыбная с соусом (Балхаш) | 60 | 70 | Тефтели мясные с соусом (Балхаш)/<br>Пельмени мясные | 60<br>150 | 80<br>180 | Биточки мясные(Балхаш))<br>С соусом | 60 | 70 |
| Картофельное пюре с маслом (Балхаш) | 110 | 120 | Отварные рожки с маслом | 100 | 120 | Гороховое пюре | 110 | 120 |
| Хлеб ржаной | 25 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | Кисель | 150 | 150 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб ржаной | 25 | 40 |
| Кисель (Балхаш) | 150 | 150 | Компот из сухофруктов | | | Хлеб пшеничный | 15 | 20 |
| **Ужин**<br>Суп на костном бульоне с гречневой крупой(Балхаш) | 150 | 200 | **Ужин**<br>Суп молочный с пшенной крупой (Балхаш) | 160 | 200 | **Ужин**<br>Картофельное пюре с кабачковой<br>икрой(Балхаш)/салат из свежей капусты | 150<br>40 | 200<br>50 |
| Отварное яйцо (Балхаш) | 25 | 25 | Пирожок с картошкой | 50 | 60 | Кисломолочный напиток | 200 | 200 |
| Кисломолочный напиток | 200 | 200 | Чай с молоком (Балхаш) | 170 | 200 | Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | | | |

| 7 день | | | 8 день | | | 9 день | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** | **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** | **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** |
| Каша молочная кукурузная | 180 | 250 | Каша молочная пшеничная | 180 | 250 | Суп молочный с гречневой крупой | 180 | 250 |
| Бутерброд со сливочным маслом сыром | 30 | 47 | Бутерброд со сливочным маслом | 24 | 37 | Бутерброд со сливочным маслом сыром | 30 | 47 |
| Какао с молоком | 160 | 200 | Цикорий с молоком | 160 | 200 | Какао с молоком | 160 | 200 |
| **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 | **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 | **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 |
| **Обед**<br>Салат «Витамин» на растительном масле (Балхаш)) | 40 | 50 | **Обед**<br>Салат из свежей капусты на растительном масле | 40 | 50 | **Обед**<br>Салат из свеклы с чесноком на растительном масле | 40 | 50 |
| Суп с клецками на костном бульоне/курином бульоне Со сметаной(Балхаш) | 150 | 200 | Суп гороховый на костном бульоне | 150 | 200 | Суп «Солянка» на костном бульоне со сметаной | 150 | 200 |
| Овощи тушенные с мясом говядины/куры | 160 | 180 | Бефстроганов с рожками | 30/20-110 | 55/20 120 | Фрикаделька рыбная | 60 | 80 |
| Хлеб ржаной | 25 | 40 | Хлеб ржаной | 25 | 40 | Отварной рис с маслом | 100 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб ржаной | 25 | 40 |
| Компот из с/ф | 150 | 150 | Компот из с/ф | 150 | 150 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 |
| | | | | | | Компот из с/ф | 150 | 150 |
| **Ужин**<br>Творожная запеканка со сгущенным молоком/ повидлом (Балхаш) | 150<br>20 | 180<br>30 | **Ужин**<br>Омлет | 110 | 120 | **Ужин**<br>Овощное рагу | 160 | 200 |
| Кисломолочный напиток | 200 | 200 | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | Кисломолочный напиток | 200 | 200 | Кисломолочный напиток/Кисель | 200 | 200 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| 10 день | | |
|---|---|---|
| **ЗАВТРАК** | **1-3** | **3-6** |
| Каша молочная манная | 180 | 250 |
| Бутерброд со сливочным маслом | 24 | 37 |
| Цикорий с молоком | 160 | 200 |
| **10,00.** Банан/ Сок/Яблоко-Груша/Мандарин | 200/100-150/110-80/100-90 | 140/100-150/100-70/80-70 |
| **Обед**<br>Салат из свеклы и яблок на растительном масле | 40 | 50 |
| «Рассольник» на костном бульоне/курином бульоне со сметаной(Балхаш) | 150 | 200 |
| Картофельная запеканка с мясом с соусом | 170 | 200 |
| Хлеб ржаной | 25 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 |
| Компот из с/ф | 150 | 150 |
| | | |
| **Ужин**<br>Суп рыбный | 150 | 200 |
| Чай с молоком | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Рогалик с повидлом | 50 | 60 |
| | | |