

Утверждаю

Директор КГКП я/сада «Алпамыс»

Ж. Жазбекова



**Перспективное меню
 зима-весна**

№	Прием пищи	Описание блюда	Норма выхода продукции, гр.		
			1-2 года	3-5 лет	6 лет
ДЕНЬ 1					
Завтрак		Каша молочная геркулесовая	160	180	250
		Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/4/6	30/7/10	30/7/10
		Цикорий с молоком	170	190	250
Второй завтрак		Банан / Груша / Мандарин / Сок натуральный / Яблоко	100 / 90 / 100 / 100 / 90	70 / 60 / 60 / 100 / 60	70 / 60 / 60 / 100 / 60
Обед		Салат морковный на растительном масле	30	40	50
		Щи из свежей капусты	150	150	250
		Плов с мясом	150	160	180
		Кисель	150	150	200
		Хлеб пшеничный	15	20	20
Ужин		Хлеб ржаной	25	40	40
		Хлеб пшеничный	20	30	30
		Кисломолочный напиток	200	250	250
		Омлет	110	110	120
		Салат из зеленого горошка с луком	30	40	50

ДЕНЬ 2

Завтрак	Кашаманная молочная с маслом сливочным	160	180	250
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	30/7	30/7
	Какао с молоком	170	190	250
Второй завтрак	Банан / Груша / Мандарин / Сок натуральный / Яблоко	100 / 90 / 100 / 100 / 90	70 / 60 / 60 / 100 / 60	70 / 60 / 60 / 100 / 60
	Обед	30	40	50
Ужин	Салат из свежей капусты с растительным маслом	150	150	250
	Суп лапша на курином бульоне	150	160	180
	Азу по татарский	150	150	200
	Компот из сухофруктов	15	20	20
	Хлеб пшеничный	25	40	40
	Хлеб ржаной	160	180	240
	Суп рыбный с фрикадельками	150	200	250
	Чай с лимоном	20	30	30
Вафля / Печенье	25/25	30/30	30/30	

ДЕНЬ 3

Завтрак	Каша молочная пшеничная / Каша пшеничная молочная	160	180	250
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/4/6	30/7/10	30/7/10
	Чай с молоком	170	190	250
Второй завтрак	Банан / Груша / Мандарин / Сок натуральный / Яблоко	100 / 90 / 100 / 100 / 90	70 / 60 / 60 / 100 / 60	70 / 60 / 60 / 100 / 60
	Обед	30	40	50
Салат овощной с солёным огурцом				

		150	150	150	250
	Свекольник на костном бульоне со сметаной				
	Гуляш мясной	40	55		60
	Перловка отварная	100	110		120
	Компот из сухофруктов	150	150		200
	Хлеб пшеничный	15	20		20
	Хлеб ржаной	25	40		40
Ужин	Вареники с картошкой / Вареники с творогом	160	180		200
	Хлеб пшеничный	15	20		20
	Кисломолочный напиток	200	200		250
4	ДЕНЬ 4				
Завтрак	Каша молочная геркулесовая / Каша рисовая молочная	160	180		250
	Цикорий с молоком	170	190		250
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	30/7		30/7
Второй завтрак	Банан / Груша / Мандарин / Сок натуральный / Яблоко	100 / 90 / 100 / 100 / 90	70 / 60 / 60 / 100 / 60		70 / 60 / 60 / 100 / 60
Обед	Салат «Витамин»	30	40		50
	Бабушкин суп	150	150		250
	Котлета рыбная	60	60		70
	Картофельное пюре	100	110		120
	Кисель	150	150		200
	Хлеб пшеничный	15	20		20
	Хлеб ржаной	25	40		40
Ужин	Суп на костном бульоне с гречневой крупой	160	180		250
	Кисломолочный напиток	200	250		250

	Отварное яйцо	25	25	25	
	Хлеб пшеничный	15	20	20	
5	ДЕНЬ 5				
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	160	180	250	
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/4/6	30/7/10	30/7/10	
Второй завтрак	Какао с молоком	170	190	250	
	Банан / Груша / Мандарин / Сок натуральный / Яблоко	100 / 90 / 100 / 100 / 90	70 / 60 / 60 / 100 / 60	70 / 60 / 60 / 100 / 60	
Обед	Салат со свеклы с растительным маслом и чесноком	30	40	50	
	Суп фасолевый на к/б со сметаной	150	150	250	
	Отварные рожки с маслом / Пельмени с мясом / Тефтели мясные с соусом	100 150 60/10	110 160 60/20	120 180 70/20	
	Компот из сухофруктов	150	150	200	
	Хлеб пшеничный	15	20	20	
	Хлеб ржаной	25	40	40	
	Ужин	Суп молочный с пшенной / гречневой крупой	160	180	200
		Чай с молоком	200	200	250
		Хлеб пшеничный	20	30	30
		Печенье или Пирожок с картошкой	25 40	30 50	30 60
6	ДЕНЬ 6				
Завтрак	Каша ячневая молочная	160	180	250	
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	30/7	30/7	

	Цикорий с молоком	170	190	250
Второй завтрак	Банан / Груша / Мандарин / Сок натуральный / Яблоко	100 / 90 / 100 / 100 / 90	70 / 60 / 60 / 100 / 60	70 / 60 / 60 / 100 / 60
Обед	Салат морковный на растительном масле	30	40	50
	Борщ на костном бульоне со сметаной	150	150	250
	Биточки мясные	60	60	70
	Гороховое пюре	100	110	120
	Кисель	150	150	200
	Хлеб пшеничный	15	20	20
	Хлеб ржаной	25	40	40
Ужин	Картофельное пюре	110	120	130
	Икра кабачковая / Салат из свежей капусты с растительным маслом	30 / 30	40 / 40	50 / 50
	Кисломолочный напиток	200	250	250
	Хлеб пшеничный	20	30	30
ДЕНЬ 7				
Завтрак	Каша кукурузная молочная	160	180	250
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20 / 4 / 6	30 / 7 / 10	30 / 7 / 10
	Какао с молоком	170	190	250
Второй завтрак	Банан / Груша / Мандарин / Сок натуральный / Яблоко	100 / 90 / 100 / 100 / 90	70 / 60 / 60 / 100 / 60	70 / 60 / 60 / 100 / 60
Обед	Салат «Витамин»	30	40	50
	Суп с клёцками со сметаной	150	150	250

	Овощи тушеные с куриным мясом	150	160	180
	Компот из сухофруктов	150	150	200
	Хлеб пшеничный	15	20	20
	Хлеб ржаной	25	40	40
Ужин	Запеканка из творога со гущеным молоком повидлом или	150 10	180 15	200 15
	Суп на костном бульоне с зеленым горошком/чечевицей	160	180	200
	Кисломолочный напиток	200	250	250
	Хлеб пшеничный	20	30	30
8	ДЕНЬ 8			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	160	180	250
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/4/6	30/7/10	30/7/10
	Цикорий с молоком	170	190	250
Второй завтрак	Банан / Груша / Мандарин / Сок натуральный / Яблоко	100 / 90 / 100 / 100 / 90	70 / 60 / 60 / 100 / 60	70 / 60 / 60 / 100 / 60
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	30	40	50
	Суп гороховый	150	150	250
	Бефстроганов с отварными рожками	40/100	55/110	55/120
	Компот из сухофруктов	150	150	200
	Хлеб пшеничный	15	20	20
	Хлеб ржаной	25	40	40
Ужин	Омлет/ салат морковный	110/30	110/40	120/50

		Кисломолочный напиток	200	250	250
		Хлеб пшеничный	20	30	30
9	ДЕНЬ 9				
Завтрак	Суп молочный гречневый	160	180	250	
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/4/6	30/7/10	30/7/10	
Второй завтрак	Какао с молоком	170	190	250	
	Банан / Груша / Мандарин / Сок натуральный / Яблоко	100 / 90 / 100 / 100 / 90	70 / 60 / 60 / 100 / 60	70 / 60 / 60 / 100 / 60	
Обед	Салат со свеклы с растительным маслом и чесноком	30	40	50	
	Суп «Солянка» на костном бульоне со сметаной	150	150	250	
	Фрикаделька рыбная	60	60	70	
	Отварной рис / Отварная гречка с маслом	100	110	120	
	Компот из сухоф.	150	150	200	
	Хлеб пшеничный	15	20	20	
	Хлеб ржаной	25	40	40	
	Ужин	Овощное рагу	150	160	180
	Кисель / Кисломолочный напиток	200	250/250	250/250	
	Хлеб пшеничный	20	30	30	
10	ДЕНЬ 10				
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	180	250	
	Цикорий с молоком	170	190	250	

	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	30/7	30/7
Второй завтрак	Хлеб пшеничный с маслом			
	Банан / Груша / Мандарин / Сок натуральный / Яблоко	100 / 90 / 100 / 100 / 90	70 / 60 / 60 / 100 / 60	70 / 60 / 60 / 100 / 60
Обед	Салат из свеклы с яблоками	30	40	50
	Суп «Рассольник» на костном бульоне со сметаной	150	150	250
	Гречневая крупа отварная с маслом / Гуляш мясной / Картофельная запеканка с мясом с соусом / Отварные рожки с маслом	100 / 40	110 / 55	120 / 55
	Компот из сухофруктов	150	150	200
	Хлеб пшеничный	15	20	20
	Хлеб ржаной	25	40	40
Ужин	Суп рыбный с гренками	160	180	200
	Хлеб пшеничный	20	30	30
	Рогалики с повидлом/сгущенным молоком	40	50	60
	Кисломолочный напиток / Чай с молоком	180 / 180	200 / 200	250 / 250