

Перспективное меню на 10 дней (лето-осень)
КГКП «Ясли - сад «Алпамыс»

Утверждаю
директор я/с «Алпамыс»
Ж.Жазбекова



| 1 день | | | 2 день | | | 3 день | | | 4 день | | | 5 день | | |
|--|--------------|------------|--|-------------|-------------|--|---------------|------------|---|-------------|------------|--|------------|------------|
| Завтрак | до 3х | с3-5 бл | Завтрак | до 3х | с3-5 бл | Завтрак | до 3х | с3-5 бл | Завтрак | до 3х | с3-5 бл | Завтрак | до 3х | с3-5 бл |
| Каша манная молочная \Каша рисовая | 180 | 200 250 | Каша пшеничная молочная | 180 | 200 250 | Каша молочная "Дружба" | 180 | 200 250 | Каша геркулесовая молочная | 180 | 200 250 | Каша молочная ячневая \Каша рисовая | 180 | 200 250 |
| Хлеб с маслом и сыром | 20\4 6 | 30\7 10 | Хлеб с маслом | 20\4 | 30\7 | Хлеб с маслом и сыром | 20\4\6 | 30\7\10 | Хлеб с маслом | 20\4 | 30\7 | Хлеб с маслом и сыром | 20\4\6 | 30\7\10 |
| Цикорий с молоком | 170 | 200\200 | Какао с молоком | 160 | 200\200 | Чай с молоком | 170 | 200\200 | Цикорий с молоком / Чай с молоком | 170 | 200\200 | Какао с молоком | 160 | 200\200 |
| 10.00 Яблока\сок | 100 150 | 70 200 | 10.00 Яблока\Банан\сок | 100 150 | 70 200 | 10.00 Яблока\Банан\сок | 100 150 | 70 200 | 10.00 Яблока\Банан\сок | 100 150 | 70 200 | 10.00 Яблока\Банан\сок | 100 150 | 70 200 |
| Обед | | | Обед | | | Обед | | | Обед | | | Обед | | |
| Салат из свежих огурцов\свежий капуста на растительном \м | 40 | 50\50 | Салат с помидорами на растительном масле\Салат из свеж | 40 | 50\50 | Помидор свежий\ Свежий огурцы | 40 | 50\50 | Салат морковный на растительном масле | 40 | 50\50 | Салат из свеж | 40 | 50\50 |
| Суп лапша на курином бульоне | 150 | 150\200 | Борщ на костном бульоне со сметаной | 150 | 150\200 | Суп чечевичный на к\б | 150 | 150\200 | Рассольник на костном бульоне со сметаной | 150 | 150\200 | Суп гороховый на костном бульоне | 150 | 150\200 |
| Котлета куриная\мясная с соус | 60\10 100 | 80\20\120 | Тефтели с соусом\Гуляш мясной | 50\10 40 | 70\20 55 | Азу по татарский | 150 | 180 | Котлета мясные с соусам | 60\10 40 | 70\20\55 | Картофельная запеканка \мясом с соусом | 160 10 | 180\20 |
| Отварная гречка | | | Отварные рожки | 100 | 110\120 | | | | Гречка отварная | 110 | 110\120 | | | |
| Кисель плодово-ягодный\Компот из свежих фруктов\с\фрук с вит «С» | 150 | 150\200 | Компот из сухофруктов \Ассорти\Кисель с вит «С» | 150 | 150\200 | Компот Ассорти\Компот из свежих фруктов\Кисель с вит «С» | 150 | 150\200 | Компот из сухофруктов\ Кисель с вит «С» | 150 | 150\200 | Компот из сухофруктов с вит «С» | 150 | 150\200 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 |
| Хлеб ржаной | 25 | 40\40 | Хлеб ржаной | 25 | 40\40 | Хлеб ржаной | 25 | 40\40 | Хлеб ржаной | 25 | 40\40 | Хлеб ржаной | 25 | 40\40 |
| Ужин | | | Ужин | | | Ужин | | | Ужин | | | Ужин | | |
| Овощное рагу | 150 | 150\200 | Омлет Салат капустный /морковный | 110 40 | 120 50 | Запеканка творожная с молочным соусом \Суп молочный вермишелевый | 150\10 180 | 180\200 | Пирожки с капустой с яйцом | 110 | 120\120 | Суп рыбный с гречками | 180 | 200\200 |
| Кисломо.напиток Чай с молоком | 200 | 200\200 | Молоко кипяченое | 200 | 200\200 | Кисломолочный напиток | 200 | 200\200 | Кисломолочный напиток\Чай с молоком | 200 | 200\200 | Чай с молоком | 170 | 200\200 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб пшеничный | 20 | 30\30 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Рогалики с повидлом\ Вафля\печенье | 50 25 | 60\30 |
| Печенье\Вафля | 25 | 30 | Печенье\Вафля | 25 | 30 | | | | | | | Хлеб пшеничный | 15 | 20 |

6 день

7 день

8 день

9 день

10 день

| 6 день | | 7 день | | 8 день | | 9 день | | 10 день | | | |
|---------------------------------------|---------|---------|--|---------|---------|--|---------|---------|---|---------|---------|
| Завтрак | до 3х | с3-5 бл | Завтрак | до 3х | с3-5 бл | Завтрак | до 3х | с3-5 бл | Завтрак | до 3х | с3-5 бл |
| Каша молочная пшеничная | 180 | 200\250 | Каша молочная кукурузная | 180 | 200\250 | Суп молочный гречневый | 170 | 200\250 | Каша рисовая молочная\Каша ячневая | 170 | 200\250 |
| Хлеб с маслом сыром | 20/4/6 | 30/7/10 | Хлеб с маслом и сыром | 20/4/6 | 30/7/10 | Хлеб с маслом | 20/4 | 30/6 | Хлеб с маслом и сыром | 20/4/6 | 30/7/10 |
| Цикорий с молоком | 170 | 200\200 | Цикорий или чай с молоком | 170 | 200\200 | Чай с молоком | 170 | 200\200 | Цикорий с молоком | 170 | 200\200 |
| 10.00 Яблоки\Банан\сок | 100\150 | 70\200 | 10.00 Яблоки\Банан\сок | 100\150 | 70\200 | 10.00 Яблоки\Банан\сок | 100\150 | 70\200 | 10.00 Яблоки\Банан\сок | 100\150 | 70\200 |
| Обед | | | Обед | | | Обед | | | Обед | | |
| Помидоры свежие\Свежих огурцов | 40 | 50\50 | Салат из свежих огурцов\Салат из свежей капусты на масле | 40 | 50\50 | Салат «Витамин»\Салат из свежих помидоров\Салат из свежих огурцов на растительном масле с чесноком | 40 | 50\50 | Салат из свежей капусты с растительным маслом | 40 | 50\50 |
| Суп с клецками на бульоне со сметаной | 150 | 150\200 | Суп «Волна» на курином бульоне | 150 | 150\200 | Щи из свежей капусты | 150 | 150\200 | Свекольник на костном бульоне со сметаной | 150 | 150\200 |
| Овощи тушеные с куриным мясом | 150 | 180\180 | Плов с мясом | 160 | 180 | Зразы мясные с яйцом и луком | 60 | 70 | Гуляш мясной\Котлета | 40 | 55\70 |
| Кисель фруктовый с вит «С» | 150 | 150\200 | Компот из сухофруктов с вит «С» | 150 | 150\200 | Компот из свежих фруктов\Кисель фруктовый с вит «С» | 150 | 150\200 | Отварные рожки | 10 | 20\120 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 |
| Хлеб ржаной | 25 | 40\40 | Хлеб ржаной | 25 | 40\40 | Хлеб ржаной | 25 | 40\40 | Хлеб ржаной | 25 | 40\40 |
| Ужин | | | Ужин | | | Ужин | | | Ужин | | |
| Сырники | 50 | 50\50 | Картофельное пюре | 110 | 120\120 | Сладкий плов с изюмом | 160 | 180 | Омлет | 110 | 120\120 |
| Молоко кипяченое/кисель | 200 | 200\200 | Кисломолочный напиток | 200 | 200\200 | Кисломолочный напиток | 200 | 200 | салат из помидоров на растительном масле | 40 | 50\50 |
| Суп молочный пшенной крупой | 150 | 150\200 | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | Кисломолочный чай с молоком | 200 | 200\200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | Свежес огурчик | 40 | 50 | Печенье\Вафля | 25 | 30 | Хлеб пшеничный | 10 | 15 |