



Утверждено
 Директор КГУСП ДДУ «Алпамыс»
 М.Ашимкулова

Перспективное меню (зима-весна)

Завтрак	1 день			2 день			3 день			4 день				
	ясли	3-5	5-7	Завтрак	250	160	Завтрак	250	170	250	Завтрак	ясли	3-5	5-7
Каша молочная геркулесовая	170	250	250	Каша манная молочная	250	160	Каша пшеничная молочная	250	170	250	Каша кукурузная молочная	160	250	250
Хлеб с маслом	20/4	30/6	30/6	Хлеб с маслом с сыром	30/6/1/0	20/4/6	Хлеб с маслом	30/6/1/0	20/4	30/6	Хлеб с маслом с сыром	20/4/6	30/6/10	30/6/10
Цикорий с мол	160	200	220	Какао с молоком	200	160	Цикорий с мол	200	160	220	Какао с молоком	160	200	220
10.00 Фруктовый сок	90	90	90	10.00 Свежие фрукты	90	90	10.00 Фруктовый сок	90	90	60	10.00 Свежие фрукты	90	90	90
Обед				Обед			Обед				Обед			
Салат морковный сконсервированной кукурузой	40	50	50	Салат из свежей капусты	50	40	Салат из свеклы с чесноком	50	40	50	Салат овощной (соленый огурец, зеленый горошек и лук)	40	50	50
Суп чечевичный на к/б	150	150	200	Суп лапша по домашнему на курином бульоне	150	150	Щи на костном бульоне со сметаной	150	150	200	Суп "Волна" костном бульоне	150	150	200
Отварная сосиска с картофелем пюре, соус	40/110/20	60/110/20	70/110/20	Плов с курицей	170	150	Овощи тушеные с мясом	170	150	170	Бигус с мясом	150	170	170
Кисель плодово-ягодный	150	150	150	Компот с изюмом и сушеными яблоками	170	150	Компот плодово-ягодный	170	150	170	Кисель ягодный	150	170	170
Хлеб пшеничный	15	20	20	Хлеб пшеничный	20	15	Хлеб пшеничный	20	15	20	Хлеб пшеничный	15	20	20
Хлеб ржаной	25	40	40	Хлеб ржаной	40	25	Хлеб ржаной	40	25	40	Хлеб ржаной	25	40	40
Ужин				Ужин			Ужин				Ужин			
Суп молочный вермишелевый	150	150	150	Суп с рыбными фрикадельками	200	150	Творожно-вермишелевая зап. жанка со сладким соусом	200	150	200	Картофельная запеканка с рыбой, соус томатный	130/20	200/20	200/20
Крем твороженный	100	100	100	Кефир	200	180	Молоко	180	180	150	Ряженка	180	180	180
Чай с молоком	150	200	200	Хлеб пшеничный	20	30	Печенье	30	15	20	Хлеб пшеничный	20	30	30
Хлеб пшеничный	20	30	30	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный		20	30	Хлеб пшеничный			

5 день			6 день			7 день			8 день			
Завтрак			Завтрак			Завтрак	ясли	3-5	5-7	Завтрак		
Каша молочная "Дружба"	170	250	Каша молочная пшеничная	160	250	Каша молочная ячневая	170	250	250	Каша молочная геркулесовая	170	250
Хлеб с маслом	20/4	30/6	Хлеб с маслом с сыром	20/4/6	30/6/10	Хлеб с маслом	20/4	30/6	30/6	Хлеб с маслом с сыром	20/4/6	30/6/10
Чай с лимоном	160	200	Цикорий с молоком	160	200	Какао с молоком	160	200	220	Цикорий с молоком	160	200
10.00 Фруктовый сок	90	90	10.00 Фруктовый сок	90	90	10.00 Свежие фрукты	90	90	90	10. Фруктовый сок	90	90
Обед			Обед			Обед				Обед		
Салат из свежей капусты с з/горошком	40	50	Салат из свежей моркови с маслом	40	50	Салат из свеклы с чесноком	40	50	50	Салат овощной (картофель, морковь, сол.огурец, лук)	40	50
Рассольник на к/б со сметаной	150	150	Борщ на костном бульоне со сметаной	150	150	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	150	200	Суп гороховый на костном бульоне	150	150
Пельмени с мясом	150	170	Отварная сосиска с гречкой с соусом	40/110/20	60/110/20	Жаркое по домашнему с курицей	150	170	170	Ленивые голубцы с соусом	150/20	170/20
Компот из сухофруктов	150	170	Кисель плодово-ягодный	150	150	Кисель плодово-ягодный	150	170	170	Компот с изюмом и сушенными яблоками	150	150
Хлеб пшеничный	15	20	Хлеб пшеничный	15	20	Хлеб пшеничный	15	20	20	Хлеб пшеничный	15	20
Хлеб ржаной	25	40	Хлеб ржаной	25	40	Хлеб ржаной	25	40	40	Хлеб ржаной	25	40
Ужин			Ужин			Ужин				Ужин		
Омлет	100	120	Вареники с творогом с маслом	150	200	Котлета рыбная с отварным рисом с соусом	50/100/20	70/120/20	70/120/20	Картофельное пюре с маслом	130	150
Винегрет	40	50	Кефир	180	180	Чай с молоком	180	200	200	Салат из свежей капусты	40	60
Чай с молоком	180	200	Печенье	20	20	Хлеб пшеничный	20	30	30	Кисель молочный	180	180
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	30	Хлеб пшеничный	20	30