

01-27:ЭТАЛОННОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ, АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ ГБАЛХАШ

Сезон: Летнее, Осеннее

Режим питания: 10 часовой

Документ выгружен: 08:32:03

18.06.2021, Бажбенова Венера

Юсуповна Ясли-сад, Айтеген



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

№	Прием пищи	Описание блюда	№ техн. карты	Норма выхода продукции, гр.	
				2-3 года	3-6 лет
1 ДЕНЬ 1					
Завтрак		Каша манная молочная с маслом сливочным (Балхаш)	31524	180	180
		Бутерброд со сливочным маслом и сыром (Балхаш)	10731	30	30
		Цикорий с молоком (Балхаш)	10744	170	170
Второй завтрак		Абрикос / Банан / Груша / Сок натуральный / Яблоко	31525 / 31526 / 11263 / 10569 / 31527	100 / 100 / 100 / 100 / 150 / 100	100 / 100 / 100 / 150 / 100
Обед		Салат из свежей капусты и свежего огурца на растительном масле (Балхаш)	10745	40	40
		Суп лапша на курином бульоне (Балхаш)	10746	150	150
		Котлета куриная / мясная с соусом (Балхаш)	31539	60	60
		Кисель (Балхаш)	10736	150	150
		Хлеб пшеничный (Балхаш) / ХЛЕБ РЖАНОЙ	10737 / 9	15 / 20	15 / 20
		Гречневая крупа отварная с маслом (Балхаш)	10817	100	100
Ужин		Помидор свежий (Балхаш)	143	40	40
		Фрикаделька рыбная (Балхаш)	10810	60	60
		Картофельное пюре (Балхаш)	10758	110	110
		Хлеб пшеничный	32	15	15
		Кисломолочный напиток (Балхаш)	10769	200	200
		Вафля (Балхаш) / Печенье (Балхаш)	31535 / 10752	25 / 25	25 / 25
2 ДЕНЬ 2					
Завтрак		Каша пшеничная молочная (Балхаш)	31532	180	180
		Какао с молоком (Балхаш)	10742	160	160
		Хлеб пшеничный с маслом (Балхаш)	10741	24	24
Второй завтрак		Абрикос / Банан / Груша / Сок натуральный / Яблоко	31525 / 31526 / 11263 / 10569 / 31527	100 / 100 / 100 / 100 / 150 / 100	100 / 100 / 100 / 150 / 100
Обед		Салат с помидорами на растительном масле с чесноком (Балхаш)	31533	40	40

	Борщ на костном бульоне со сметаной (Балхаш)	10747	150	150
	Тефтели мясные с соусом (Балхаш)	10801	60	60
	Отварные рожки с маслом (Балхаш)	10802	100	100
	Компот из сухофруктов (Балхаш)	10749	150	150
	Хлеб пшеничный (Балхаш) / Хлеб ржаной (01-05)	10737 / 10215	15 / 25	15 / 25
Ужин	Омлет с зеленым горошком (Балхаш)	10738	110	110
	Молоко (Балхаш)	10739	180	180
	Хлеб пшеничный	32	15	15
	Вафля (Балхаш) / Печенье (Балхаш)	31535 / 10752	25 / 25	25 / 25

3 ДЕНЬ 3

Завтрак	Каша «Дружба» молочная (Балхаш)	10796	180	180
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром (Балхаш)	10731	30	30
	Чай с молоком (Балхаш)	10754	170	170
Второй завтрак	Абрикос / Банан / Груша / Сок натуральный / Яблоко	31525 / 31526 / 11263 / 10569 / 31527	100 / 100 / 100 / 100 / 150 / 100	100 / 100 / 100 / 150 / 100
Обед	Салат из свежих огурцов на растительном масле с чесноком (Балхаш)	31537	40	40
	Свекольник на костном бульоне со сметаной (Балхаш)	10756	150	150
	Азу по татарский (Балхаш)	10748	160	160
	Хлеб пшеничный (Балхаш) / Хлеб ржаной (01-05)	10737 / 10215	15 / 25	15 / 25
	Компот Ассорти (Балхаш) / Компот из свежих фруктов (Балхаш) / Компот из сухофруктов (Балхаш)	31543 / 31538 / 10749	150 / 150 / 150	150 / 150 / 150
Ужин	Запеканка из творога со сгущенным молоком повидлом (Балхаш)	10773	150	150
	Хлеб пшеничный	32	15	15
	Кисломолочный напиток (Балхаш)	10769	200	200

4 ДЕНЬ 4

Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным (Балхаш)	31542	180	180
	Хлеб пшеничный с маслом (Балхаш)	10741	24	24
	Цикорий на молоке (Балхаш)	97	170	170
Второй завтрак	Абрикос / Банан / Груша / Сок натуральный / Яблоко	31525 / 31526 / 11263 / 10569 /	100 / 100 / 100 / 100 / 150 /	100 / 100 / 100 / 150 /

		31527	150 / 100	100
Обед	Салат морковный с зеленым горошком (Балхаш)	10733	40	40
	Котлеты мясные с соусом (Балхаш)	113	60	60
	Отварной рис с маслом (Балхаш)	10811	110	110
	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной (01-05)	32 / 10215	15 / 25	15 / 25
	Суп гороховый (Балхаш)	10789	150	150
	Компот Ассорти (Балхаш) / Компот из свежих фруктов (Балхаш) / Компот из сухофруктов (Балхаш)	31543 / 31538 / 10749	150 / 150 / 150	150 / 150 / 150
Ужин	Капуста тушеная (Балхаш)	10785	150	150
	Отварное яйцо (Балхаш)	10787	25	25
	Кисломолочный напиток (Балхаш)	10769	200	200
	Хлеб пшеничный	32	15	15
	Вафля (Балхаш) / Печенье (Балхаш)	31535 / 10752	25 / 25	25 / 25

5

ДЕНЬ 5

Завтрак	Каша ячневая молочная (Балхаш)	10743	180	180
	Какао с молоком (Балхаш)	10742	160	160
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром (Балхаш)	10731	30	30
Второй завтрак	Абрикос / Банан / Груша / Сок натуральный / Яблоко	31525 / 31526 / 11263 / 10569 / 31527	100 / 100 / 100 / 100 / 150	100 / 100 / 100 / 150 / 100
	Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (Балхаш)	10446	40
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА К/Б (Балхаш)	61	150	150
	Фрикаделька с соусом (Балхаш)	31544	60	60
	Картофельное пюре (Балхаш)	10783	110	110
	Компот из сухофруктов (Балхаш)	10749	150	150
	Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной (01-05)	32 / 10215	15 / 25	15 / 25
Ужин	Суп рыбный с гренками (Балхаш)	10816	180	180
	Чай с молоком (Балхаш)	10754	170	170
	Рогалики с повидлом / сгущенным молоком (Балхаш)	31560	50	50
	Хлеб пшеничный	32	15	15

6

ДЕНЬ 6

Завтрак	Каша молочная пшеничная (Балхаш)	10777	180	180
	Бутерброд со сливочным маслом и	10731	30	30

	сыром (Балхаш)			
	Чай с молоком (Балхаш)	10754	170	170
Второй завтрак	Абрикос / Банан / Груша / Сок натуральный / Яблоко	31525 / 31526 / 11263 / 10569 / 31527	100 / 100 / 100 / 100 / 150 / 100	100 / 100 / 100 / 150 / 100
Обед	Салат морковный с консервированной кукурузой (Балхаш)	31561	40	40
	Суп с клёцками со сметаной (Балхаш)	10768	150	150
	Бигус с курицей (Балхаш)	31562	150	150
	Кисель (Балхаш)	10736	150	150
	Хлеб пшеничный (Балхаш) / ХЛЕБ РЖАНОЙ	10737 / 9	15 / 20	15 / 20
Ужин	Вареники ленивые с маслом (Балхаш)	10767	150	150
	Хлеб пшеничный	32	15	15
	Молоко (Балхаш)	10739	180	180

7 ДЕНЬ 7

Завтрак	Каша кукурузная молочная (Балхаш)	10762	180	180
	Цикорий на молоке (Балхаш)	97	170	170
	Хлеб пшеничный с маслом (Балхаш)	10741	24	24
Второй завтрак	Абрикос / Банан / Груша / Сок натуральный / Яблоко	31525 / 31526 / 11263 / 10569 / 31527	100 / 100 / 100 / 100 / 150 / 100	100 / 100 / 100 / 150 / 100
Обед	Салат из свежих помидоров на растительном масле (Балхаш)	31536	40	40
	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	10296	150	150
	Плов с мясом (Балхаш)	10735	160	160
	Компот из сухофруктов (Балхаш)	10749	150	150
	Хлеб пшеничный (Балхаш) / ХЛЕБ РЖАНОЙ	10737 / 9	15 / 20	15 / 20
Ужин	СВЕЖИЙ ОГУРЧИК	18	40	40
	Котлета рыбная (Балхаш)	10780	60	60
	Картофельное пюре (Балхаш)	10758	110	110
	Кисломолочный напиток (Балхаш)	10769	200	200
	Хлеб пшеничный	10392	20	20

8 ДЕНЬ 8

Завтрак	Каша «Дружба» молочная (Балхаш)	10796	180	180
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром (Балхаш)	10731	30	30
	Какао с молоком (Балхаш)	10742	160	160

Второй завтрак	Абрикос / Банан / Груша / Сок	31525 / 31526 /	100 / 100	100 / 100 /
	натуральный / Яблоко	11263 / 10569 / 31527	/ 100 / 150 / 100	100 / 150 / 100
Обед	Салат из свежих огурцов на растительном масле с чесноком (Балхаш)	31537	40	40
	Суп «Волна» на костном бульоне (Балхаш)	31563	150	150
	Биточки мясные	114	60	60
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	10375	120	120
	Хлеб пшеничный (Балхаш) / ХЛЕБ РЖАНОЙ	10737 / 9	15 / 20	15 / 20
	Компот из свежих фруктов (Балхаш) / Компот из сухофруктов (Балхаш)	31538 / 10749	150 / 150	150 / 150
Ужин	Салат морковный с зеленым горошком (Балхаш)	10733	40	40
	Омлет (Балхаш)	10806	100	100
	Кисломолочный напиток (Балхаш)	10769	200	200
	Хлеб пшеничный	10392	20	20

9

ДЕНЬ 9

Завтрак	Каша гречневая молочная (Балхаш)	31565	180	180
	Чай с молоком (Балхаш)	10754	170	170
	Хлеб пшеничный с маслом (Балхаш)	10741	24	24
Второй завтрак	Абрикос / Банан / Груша / Сок	31525 / 31526 /	100 / 100	100 / 100 /
	натуральный / Яблоко	11263 / 10569 / 31527	/ 100 / 150 / 100	100 / 150 / 100
Обед	Салат «Витамин» (Балхаш)	10765	40	40
	Суп фасолевым на к/б со сметаной (Балхаш)	10799	150	150
	Зразы мясные с яйцом и луком (Балхаш)	10815	60	60
	Картофельное пюре (Балхаш)	10758	110	110
	Кисель (Балхаш)	10736	150	150
	Хлеб пшеничный (Балхаш) / ХЛЕБ РЖАНОЙ	10737 / 9	15 / 20	15 / 20
Ужин	Сладкий плов с изюмом (Балхаш)	31566	160	160
	Хлеб пшеничный	32	15	15
	Кисломолочный напиток (Балхаш)	10769	200	200
	Вафля (Балхаш) / Печенье (Балхаш)	31535 / 10752	25 / 25	25 / 25

10

ДЕНЬ 10

Завтрак	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	10292	180	180
----------------	-----------------------	-------	-----	-----

	Цикорий на молоке (Балхаш)	97	170	170
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром (Балхаш)	10731	30	30
Второй завтрак	Абрикос / Банан / Груша / Сок натуральный / Яблоко	31525 / 31526 / 11263 / 10569 / 31527	100 / 100 / / 100 / 150 / 100	100 / 100 / 100 / 150 / 100
Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом (Балхаш)	31567	40	40
	Суп чечевичный на костном бульоне (Балхаш)	31568	150	150
	Гуляш мясной (Балхаш)	10760	40	40
	Отварные рожки с маслом (Балхаш)	10802	100	100
	Хлеб пшеничный (Балхаш) / ХЛЕБ РЖАНОЙ	10737 / 9	15 / 20	15 / 20
	Компот из свежих фруктов (Балхаш) / Компот из сухофруктов (Балхаш)	31538 / 10749	150 / 150	150 / 150
Ужин	Суп рыбный с фрикадельками (Балхаш)	10750	150	150
	Пирожок с картошкой (Балхаш)	10814	50	50
	Чай с молоком (Балхаш)	10754	170	170
	Хлеб пшеничный	11169	10	10

Нормы питания детей

Наименование продуктов	Для детей в возрасте				
	До 3 лет		От 3 до 7 лет		
	В организациях с длительностью пребывания				
	9-10,5 час.	12-24 час.	9-10,5 час.	12 час.	24 час.
Хлеб пшеничный	55.0	60.0	80.0	110.0	110.0
Хлеб ржаной	25.0	30.0	40.0	60.0	60.0
Мука пшеничная	16.0	16.0	20.0	25.0	25.0
Мука картофельная	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
Крупа, бобовые, макаронные изделия	20.0	30.0	30.0	45.0	45.0
Картофель	120.0	150.0	190.0	220.0	220.0
Овощи разные	180.0	200.0	200.0	250.0	250.0
Фрукты свежие	90.0	130.0	60.0	60.0	150.0
Кондитерские изделия	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0
Сахар	35.0	50.0	45.0	55.0	55.0
Масло сливочное	12.0	17.0	20.0	23.0	25.0
Масло растительное	5.0	6.0	7.0	9.0	9.0
Яйцо	0.25	0.5	0.5	0.5	0.5
Молоко	500.0	600.0	420.0	500.0	500.0
Творог	40.0	50.0	40.0	40.0	50.0
Мясо	60.0	85.0	100.0	100.0	100.0
Рыба	20.0	25.0	45.0	50.0	50.0
Сметана	5.0	5.0	5.0	10.0	15.0
Сыр	3.0	3.0	5.0	5.0	5.0
Чай	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
Кофе злаковый	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0
Соль	2.0	2.0	5.0	5.0	8.0
Дрожжи	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0