

Бекітемін
«Зерек» балабақшасының
менгерушісі  Капнасова А.И.



Перспективное сезонное (лето-осень) двухнедельное меню

№	Завтрак	3-6 лет	2 года	Завтрак - II	Обед	3-6 лет	2 года	Полдник - II	Ужин	3-6 лет	2 года
1-ый день	1. Яйцо отварное	1 шт. 180	1 шт. 150	Фрукты (Сок)	1. Суп вермишелевый на мк/б	200	150	1. Молоко кипяченое 3,2%	1. Суп молочный рисовый	200	180
	2. Кофейный напиток с молоком	35	25		2. Жаркое по домашнему с мясом	200	150	2. Кондитерское изделие	2. Чай сладкий	180	150
	3. Батон	5	3		3. Компот из сухофруктов	180	150		3. Хлеб пшеничный	20	15
	4. Масло сливочное	5	3		4. Салат морковный на рас/масле	60	40				
	5. Сыр	5	3		5. Хлеб пшеничный, ржаной	25/40	15/25				
2-ой день	1. Каша «Здоровье» на молоке	200	150	Фрукты	1. Борщ на мк/б. на мк/б. со смет. (после термической обработки)	200	150	1. Кисель фруктовый	1. Пирог с творогом	70	60
	2. Кофейный напиток с молоком	180	150		2. Плов с мясом	200	150	2. Кондитерское изделие	2. Чай сладкий	180	150
	3. Батон	35	25		3. Компот из сухофруктов	180	150		3. Хлеб пшеничный	20	15
	4. Масло сливочное	5	3		4. Нарезка овощная (св.огурцы, помидоры)	60	40				
	5. Сыр	5	3		5. Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	15/25				

в/е

3-ий день	1. Каша пшеничная на молоке 2. Кофейный напиток на молоке 3. Батон 4. Масло сливочное 5. Сыр	200 180 35 5 5	150 150 25 3 3	Фрукты	1. Свекольник на мк/бсо сметаной 2. Тефтели с картофельным пюре (перец фаршированный) (после термической обработки) 3. Компот из сухофруктов 4. Салат овощной(св.огурцы, помидоры)на рас/ масле 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 200 180 60 25/40	150 120 150 40 15/25	1. Ряженка Сладкая 4%	1. Макароны отварные 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный	200 180 20	180 150 15
4-ый день	1. Каша ячневая на молоке 2. Кофейный напиток на молоке 3. Батон 4. Масло сливочное 5. Сыр	200 180 35 5 5	150 150 25 3 3	Фрукты	1. Суп гороховый на мк/б (после термической обработки) 2. Гуляш с гречневым гарниром 3. Компот из сухофруктов 4. Салат овощной(морковь, чеснок)на рас/масле 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 80/90 180 60 25-40	150 60/70 150 40 15/25	1. Кисель фруктовый 2. Кондитерск. изделие	1. Суп из свежей рыбы 2. Чай сладкий с лимоном 3. Хлеб пшеничный	200 180 20	180 150 15
5-ый день	1. Каша кукурузная на молоке 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон 4. Масло сливочное 5. Сыр	200 180 35 5 5	150 150 25 3 3	Фрукты	1. Суп перловый на мк/б (после термической обработки) 2. Пирожки с мясом и с рисом 3. Компот из сухофруктов 4. Салат«Загадка»(свекла,капуста, морковь, чеснок)на рас/масле 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 200 180 60 25/40	1. Молоко кипяченное 3,2% 2. Кондитерск. изделие	1. Картофельное пюре с маслом 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный	200 180 25	180 150 15	

7-ый день	1. Каша манная на молоке 2. Кофейный напиток на молоке 3. Батон 4. Масло сливочное 5. Сыр	200 180 35 5 5	150 150 25 3 3	Фрукты (Сок)	1. Суп гречневый на мк/б со сметаной 2. Гуляш мясной с макаронами (после термической обработки) 3. Компот из сухофруктов 4. Салат свекольный на рас/мас. 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 200 180 60 25/40	150 120 150 40 15/25	1. Молоко кипяченое 3,2% 2. Кондитерск. изделие	1. Суп молочный рисовый 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный	200 180 20 15	180 150 15
7-ый день	1. Каша из 2х злак. (пшено, кукуруза) на молоке 2. Кофейный напиток на молоке 3. Батон 4. Масло сливочное 5. Сыр	200 180 35 5 5	150 150 25 3 3	Фрукты	1. Суп «Харчо» на мк/б со сметаной 2. Котлета с картофелем на пюре 3. Компот из сухофруктов 4. Нарезка овощная (св. огурцы, помидоры) 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 200 180 60 25-40	150 160 150 40 15/25	1. Кисель фруктовый 2. Кондитерск. изделие	1. Ватрушки с творогом 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный	70 180 20 15	60 150 15
8-ый день	1. «Дружба» на молоке (рис, пшено) 2. Кофейный напиток на молоке 3. Батон 4. Масло сливочное 5. Сыр	200 180 35 5 5	150 150 25 3 3	Фрукты	1. Суп полевой на мк/б со сметаной 2. Расстегай с мясом (тефтели) 3. Компот из сухофруктов 4. Салат овощной (св. огурцы, помидоры, капуста) на рас/масле 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 200 180 60 25/40	150 60/70 150 40 15/25	1. Йогурт 2. Кондитерск. изделие	1. Каша гречневая с маслом 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный	200 180 25 15	180 150 15

9-ый день	1.Каша кукурузная на молоке 2. Кофейный напиток на молоке 3. Батон 4. Масло сливочное 5. Сыр	200 180 35 5	150 150 25 3 3	Фрукты	1. Борщ на мк/б. со сметаной 2. Пирог рыбный духовой. 3. Сладкий лимонный напиток 4. Салат «Рубин»(свекла, изюм, чеснок) на растительном масле 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 80 180 60 25-40	150 60 150 40 15/25	1. Кисель фруктовый 2. Кондитерск. изделие	1. Суп-фрикаделами 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный	200 180 20	60 150 15
10-ый день	1. Каша пшеничная на молоке 2. Кофейный напиток на молоке 3. Батон 4. Масло сливочное 5. Сыр	200 180 150	150 150	Фрукты (Сок)	1. Суп картофельный на мк/б со сметаной (после термической обработки) 2. Фаршированный перец (биточки) с перловым гарниром 3. Компот из сухофруктов 4. Салат «Загадка»(капуста, свекла, морковь) на раст/масле 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 200 180 60 25-40	150 150 150 40 15/25	1. Молоко кипяченое 3,2% 2. Кондитерск. изделие	1. Овощи тушеные 2. Чай сладкий 4. Хлеб пшеничный	200 180 20	180 150 15