

Бекітемін:
«Зерек» бебекжайы
менгерушісі  Капасова А.И.

Перспективное сезонное (зима-весна) двухнедельное меню

№	Завтрак	3-6 лет	2 года	Завтрак II	Обед	3-6 лет	2 года	Подник - II	Ужин	3-6 лет	2 года
1-ый день	1. Яйцо отварное	1 шт	1 шт	Фрукты (Сок)	1. Шри на мк/б со сметаной (после термической обработки)	200	150	1. Молоко кипяченое 3,2%	1. Картофельно е пюре с маслом	200	180
	2. Кофейный напиток с молоком	180	150		2. Плов с мясом	200	120	2. Кондитерское изделие	2. Чай сладкий	180	150
	3. Батон	35	25		3. Компот из сухофруктов	180	150		3. Хлеб пшеничный	15	15
	4. Масло сливочное	5	3		4. Салат свекольный на растительном масле	60	40				
	5. Сыр	5	3		5. Хлеб пшеничный, ржаной	30-40	15-25				
2-ой день	1. Каша «Дружба» на молоке (рис, пшено)	200	150	Фрукты	1. Суп вермишелевый на мк/б. со сметаной (после термической обработки)	200	150	1. Кисель фруктовый	1. Ватрушка духовая с творогом (Вареники с творогом)	70	60
	2. Кофейный напиток с молоком	180	150		2. Гречка с курицей с томатным подливом	200	120	2. Кондитерское изделие	2. Чай сладкий	180	150
	3. Батон	35	25		3. Компот из сухофруктов	180	150		3. Хлеб пшеничный	15	15
	4. Масло сливочное	5	3		4. Салаты овощные на растительном масле (огурцы, помидоры, капуста)	60	40				
					5. Хлеб пшеничный, ржаной	30-40	15-25				

4-ый день	1. Каша пшеничная на молоке 2. Кофейный напиток на молоке 3. Батон 4. Масло сливочное	200 180 35 5	150 150 25 3	Фрукты	1. Лапша домашняя на мк/б. 2. Бигус с мясом 3. Компот из сухофруктов 4. Салат морковный на рас/масле 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 200 180 60 30-40	150 40-100 150 40 15-25	1. Ряженка сладкая	1. Макароны отварные с сыром 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный	200 180 15	120 150 15
4-ый день	1. Каша ячневая на молоке 2. Кофейный напиток на молоке 3. Батон 4. Масло сливочное	200 180 35 5	150 150 25 3	Фрукты	1. Борщ на мк/б со сметаной (после термической обработки) 2. Пирожки с мясом и с рисом 3. Компот из сухофруктов 4. Салат овощной(свекла, морковь, чеснок)на рас/масле 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 80/90 180 60 30-40	150 60/70 150 40 15-25	1. Молоко кипяченое 3,2% 2. Кондитерское изделие	1. Котлеты рыбные с картофельным пюре 2. Чай сладкий с лимоном 3. Хлеб пшеничный	70-130 180 15	60-120 150 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	150 150 25 3	Фрукты (Сок)	1. Суп перловый на мк/б (после термической обработки) со сметаной 2. Жаркое по домашнему с мясом 3. Компот из сухофруктов 4. Салат свекольный на рас/масле 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 200 180 60 30-40	150 40-100 150 40 15-25	1. Молоко кипяченое 3,2% 2. Булочки с сиропризом (Крестики с повидлом)	1. Суп молочный рисовый 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный	200 180 15	120 150 15

6-ой день	1. Каша манная на молоке 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон 4. Масло сливочное, сыр	200 180 35 5+5	150 150 25 3	Фрукты (Сок)	1. Суп гороховый на мк/б со сметаной (после термической обработки) 2. Гуляш мясной с макаронами, томатный подлив 3. Компот из сухофруктов 4. Салат морковный на растительном масле 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 200 180 60 30-40	150 40-100 150 40 15-25	1. Молоко кипяченое 3,2% 2. Кондитерское изделие	1. Овощное рагу с картофелем 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный	200 180 15	120 150 15
7-ой день	1. Каша из 2х злаков на молоке(кукуруза, пшено) 2. Чай сладкий с молоком 3. Батон 4. Масло сливочное	200 180 35 5	150 150 25 3	Фрукты (Сок)	1. Суп «Харчо» на мк/б со сметаной 2. Жаркое по домашнему с мясом 3. Компот из сухофруктов 4. Салаты овощные на растительном масле(огурцы, помидоры, капуста) 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 200 180 60 30-40	150 40-100 150 40 15-25	1. Молоко кипяченое 2. Кондитерское изделие	1. Пирог с творогом 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный	70 180 15	60 150 15
8-ой день	1. Каша «Здоровье» на молоке 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон 4. Масло сливочное	200 180 35 5	150 150 25 3	Фрукты	1. Суп сборный на мк/б. (после термической обработки) 2. Котлеты (биточки) с перловым гарниром 3. Компот из сухофруктов 4. Салат свекольный на рас/масс. 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 200 180 60 30-40	150 40-100 150 40 15-25	1. Ряженка сладкая	1. Суп молочный геркулесовый 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный	200 180 15	120 150 15

10-ый день	1. Каша манная на молоке 2. Чай сладкий 3. Батон 4. Масло сливочное	200 180 35 5	150 150 25 3	Фрукты	1. Свекольник на мк/б со сметаной 2. Бигус с курицей 3. Компот из сухофруктов 4. Салат морковный на растительном масле 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 200 180 60 30-40	150 40-100 150 40 15-25	1. Кисель фруктовый 2. Крестики с повидлом (Булочки с сюрпризом)	1. Тефтели рыбные с картофелем 2. Чай сладкий с лимоном 3. Хлеб пшеничный	70-130 180 15	60-120 150 15
10-ый день	1. Каша пшеничная на молоке 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон 4. Масло сливочное	200 180 35 5	150 150 25 3	Фрукты (Сок)	1. Борщ на мк/б со сметаной (после термической обработки) 2. Манты с мясом 3. Компот из сухофруктов 4. Салат свекольный на растительном масле 5. Хлеб пшеничный, ржаной	200 200 180 60 30-40	150 40-100 150 40 15-25	1. Молоко кипяченое 3,2% 2. Кондитерское изделие	1. Каша гречневая с маслом 3. Чай сладкий 4. Хлеб пшеничный	200 180 15	150 150 15