

Утверждаю:
 Заведующая ГККП Ясли-сад №45
 «Алтын бала» Ш.Т.



ГККП Ясли-сад № 45 "Алтын бала"
примерное перспективное двухнедельное меню

Первый день	выход	Второй день	выход	Третий день	выход	Четвертый день	выход	Пятый день	выход
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1. Каша пшеничная молочная сладкая	150\180\200	1. Каша пшеничная сладкая	150\180\200	1. Каша рисовая молочная, сладкая	150\180\200	1. Каша ячневая молочная сладкая	150\180\200	1. Каша геркулесовая молочная сладкая	150\180\200
2. Батон с маслом	25\5\40\5	2. Батон с маслом, с сыром	25\5\5\40\5\10	2. Батон с маслом	25\5\40\5	2. Батон с маслом, с сыром	25\5\5\40\5\10	2. Батон с маслом	25\5\40\5
3. Чай сладкий	150\180\200	3. Какао с молоком	150\180\200	3. Чай сладкий	150\180\200	3. Чай сладкий	150\180\200	3. Какао с молоком	150\180\200
фрукты		фрукты	150	фрукты	150	фрукты	150	фрукты	150
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1. Гороховый суп на м/к бульоне	150\180\200	1. Суп овощной на к/бульон	150\180\200	1. Борщ на м/к.б	150\180\200	1. Суп рисовый на м. к/б	150\180\200	1. Суп свекольный на м/к б	150\180\200
2. Гречка с мясным гуляшом	120\60\130\70\150\80	2. Макароны с котлетой	120\60\130\70\150\80	2. Жаркое по домашнему	120\60\130\70\150\80	2. Овощное рагу с мясом	120\60\130\70\150\80	2. Плов с мясом	120\60\130\70\150\80
3. Компот из сухо- фруктов+вит С 0,06	150\180\200	3. Салат из свеклы с чесноком	40\50\60	3. Салат из капусты	40\50\60	3. Салат из моркови с чесноком	40\50\60	3. соленые огурцы порционно	40\50\60
4. Салат из капусты	40\50\60	5. Кисель+вит С0,06	150\180\200	4. Компот из с/ф+вит.С0,06	150\180\200	4. Кисель+вит С0,06	150\180\200	4. Компот из с/ф+вит С0,06	150\180\200
5. Хлеб пшен.	30\40\40	Хлеб пшен.	30\40\40	5. Хлеб пшен/ржаной	30\40\40	5. Хлеб пшен.	30\40\40	Хлеб пшен/ржаной	30\40\40
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1. Печенье	20\30\30	1. Вафли	20\30\30	1. Пряники	20\30\30	1. Печенье	20\30\30	1. Вафли	20\30\30
2. Какао с молоком	150\200\200	2. Молоко	150\180\200	2. Кефир	150\200\200	2. Какао с молоком	150\200\200	2. Молоко	150\200\200
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1. Рыбная котлета с картофельным пюре	180\200\250	1. Каша кукурузная	180\200\250	1. Ватрушка с творогом	180\200\250	1. Рыбная запеканка	180\200\250	1. Творожная запеканка	180\200\250
2. Чай сладкий с лимоном	150\180\200	2. Чай сладкий	150\180\200	2. Какао с молоком	150\180\200	2. Чай сладкий с лимоном	50\180\200	2. Чай сладкий	150\180\200
3. Хлеб ржаной	25\40\40	3. Хлеб ржан.	25\40\40			3. Хлеб ржаной	25\40\40		

Шестой день	выход	Седьмой день	выход	Восьмой день	выход	Девятый день	выход	Десятый день	выход
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1. Каша манная молочная сладкая	150/180/ 200	1. Каша ячневая молочная сладкая	150/180/2 00	1. Суп молочный вермешелевый	150/180/ 200	1. Каша пшеничная молочная сладкая	150/180/ 200	1. Каша кукурузная молочная сладкая	150/180/ 200
2. Батон с маслом, с сыром	40/5/10 25/5/5	2. Батон с маслом	40/5 25/5	2. Батон с маслом с сыром	40/5/10 25/5/5	2. Батон с маслом	40/5 25/5	2. Батон с маслом с сыром	40/5/10 25/5/5
3. Чай сладкий	150/180/ 200	3. Чай сладкий	150/180/2 00	3. Какао с молоком	150/180/ 200	3. Чай сладкий	150/180/ 200	3. Какао с молоком	150/180/ 200
фрукты	150	фрукты	150	фрукты	150	фрукты	150	фрукты	150
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1. Рассольник на мясном к/б	150/180/ 200	1. суп харчо на мясном к/б	150/180/2 00	1. Суп овощной на мясном к/б	150/180/ 200	1. Суп гречневый на мясном к/б	150/180/ 200	1. Борщ на мясном к/б	150/180/ 200
2. Ленивые голубцы	180/200/ 230	2. макароны с котлетой	180/200/2 30	2. Тушеная картошка с мясом	180/200/ 230	2. Овоное рагу с мясом	180/200/ 230	2. Плов с мясом	180/200/ 230
3. Салат из моркови	40/50/60	3. Салат из свежей капусты	40/50/60	3. Салат из моркови	40/50/60	3. Салат из капусты	40/50/60	3. Соленые огурцы (порционно)	40/50/60
4. Компот из с/ф+вит. С0.06	150/180/ 200	4. Кисель	150/180/2 00	4. Компот из с/ф+вит С0,06	150/180/ 200	4. Кисель+вит С0,006	150/180/ 200	4. Компот из с/ф+вит С0,06	150/180/ 200
5. Хлеб пшени	30/40/40	5. Хлеб пшени ржаной	30/40/40	5. Хлеб пшени	30/40/40	5. Хлеб пшени	30/40/40	5. Хлеб пшени	30/40/40
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1. Вафли	20/30/30	1. Печенье	20/30/30	1. Пряник	30/40/50	1. Булочка с ванильным	60/70/80	1. Печенье	20/30/30
2. Молоко	150/200/ 200	2. Какао с молоком	150/200/2 00	2. Чай сладкий	150/200/ 200	2. Кефир	150/200/ 200	2. Молоко	150/200/ 200
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1. Каша рисовая молочная сладкая	180/200/ 250	1. Творожное запеканка	180/200/2 50	1. Каша манная	180/200/ 250	1. Суп уха из св. рыбы	180/200/ 250	1. Рыбные тефтели картофельным пюре	180/200/ 250
2. Чай сладкий	150/200/ 200	2. Чай сладкий	150/200/2 00	2. Чай сладкий	150/200/ 200	2. Чай сладкий с лимоном	150/200/ 200	2. Чай сладкий	150/200/ 200
3. Хлеб ржаной	25/40/40	3. Хлеб ржаной	25/40/40	3. Хлеб ржаной	25/40/40	3. Хлеб ржаной	25/40/40	3. Хлеб ржаной	25/40/40

Утверждаю:
 Заведующая ГККП Ясли-сада №45
 « Алтын бала » Жусупова Ш.Т.

ГККП Ясли-сад № 45 "Алтын бала"

примерное перспективное двухнедельное меню на летний период

Первый день	выход	Второй день	выход	Третий день	выход	Четвертый день	выход	Пятый день	выход
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1. Каша пшеничная молочная сладкая	150\180\200	1. Каша пшеничная сладкая	150\180\200	1. Каша рисовая молочная, сладкая	150\180\200	1. Каша ячневая молочная сладкая	150\180\200	1. Каша геркулесовая молочная сладкая	150\180\200
2. Батон с маслом	25\5\40\5	2. Батон с маслом, с сыром	25\5\40\5\10	2. Батон с маслом	25\5\40\5	2. Батон с маслом, с сыром	25\5\40\5\10	2. Батон с маслом	25\5\40\5
3. Чай сладкий	150\180\200	3. Какао с молоком	150\180\200	3. Чай сладкий	150\180\200	3. Чай сладкий	150\180\200	3. Какао с молоком	150\180\200
фрукты		фруктовый сок	150	фрукты	150	фруктовый сок	150	фрукты	150
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1. Гороховый суп на м/к бульоне	150\180\200	1. Суп овощной на к/бульон	150\180\200	1. Борщ на м/к.б	150\180\200	1. Суп рисовый на м. к/б	150\180\200	1. Суп свекольный на м/к.б	150\180\200
2. Гречка с мясным гуляшом	120\60\130\70\150\80	2. Макароны с котлетой	120\60\130\70\150\80	2. Жаркое по домашнему	120\60\130\70\150\80	2. Овощное рагу с мясом	120\60\130\70\150\80	2. Плов с мясом	120\60\130\70\150\80
3. Компот из сухо фруктов+вит.С 0,06	150\180\200	3. Салат из свеклы с чесноком	40\50\60	3. Салат из свежих огурцов и помидор	40\50\60	3. Салат из моркови с чесноком	40\50\60	3. Салат из свежих огурцов и помидор	40\50\60
4. Салат из свежей капусты	40\50\60	4. Кисель из свежезамороженных ягод	150\180\200	4. Компот из с/ф+вит.С0,06	150\180\200	4. Кисель из свежезамороженных ягод	150\180\200	4. Компот из с/ф+вит.С0,06	150\180\200
5. Хлеб пшен.	30\40\40	Хлеб пшен.	30\40\40	5. Хлеб пшен	30\40\40	5. Хлеб пшен.	30\40\40	Хлеб пшен/ржаной	30\40\40
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1. Печенье	20\30\30	1. Вафли	20\30\30	1. Пряники	20\30\30	1. Печенье	20\30\30	1. Вафли	20\30\30
2. Какао с молоком	150\200\200	2. Молоко	150\180\200	2. Кефир	150\200\200	2. Какао с молоком	150\200\200	2. Молоко	150\200\200
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1. Овощное рагу	180\200\250	1. Каша кукурузная	180\200\250	1. Тушеная капуста	180\200\250	1. Рыбная запеканка	180\200\250	1. Творожная запеканка	180\200\250
2. Чай сладкий с лимоном	150\180\200	2. Чай сладкий	150\180\200	2. Какао с молоком	150\180\200	2. Чай сладкий с лимоном	50\180\200	2. Чай сладкий	150\180\200
3. Хлеб ржаной	25\40\40	3. Хлеб ржан.	25\40\40	3. Хлеб ржаной	25\40\40	3. Хлеб ржаной	25\40\40		

Шестой день	выход	Седьмой день	выход	Восьмой день	выход	Девятый день	выход	Десятый день	выход
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
1. Каша манная молочная сладкая	150/180/ 200	1. Каша ячневая молочная сладкая	150/180/2 00	1. Суп молочный вермшелевый	150/180/ 200	1. Каша пшеничная молочная сладкая	150/180/ 200	1. Каша кукурузная молочная сладкая	150/180/ 200
2. Батон с маслом, с сыром	40/5/10 25/5/5	2. Батон с маслом	40/5 25/5	2. Батон с маслом с сыром	40/5/10 25/5/5	2. Батон с маслом	40/5 25/5	2. Батон с маслом с сыром	40/5/10 25/5/5
3. Чай сладкий	150/180/ 200	3. Чай сладкий	150/180/2 00	3. Какао с молоком	150/180/ 200	3. Чай сладкий	150/180/ 200	3. Какао с молоком	150/180/ 200
фруктовый сок	150	фрукты	150	фруктовый сок	150	фрукты	150	фруктовый сок	150
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
1. Рассольник на мясном к/б	150/180/ 200	1. суп харчо на мясном к/б	150/180/2 00	1. Суп овощной на мясном к/б	150/180/ 200	1. Суп вермшелевый на мясном к/б	150/180/ 200	1. Борщ на мясном к/б	150/180/ 200
2. Ленивые голубцы	180/200/ 230	2. макароны с котлетой	180/200/2 30	2. Тушеная картошка с мясом	180/200/ 230	2. Гречка с мясом	180/200/ 230	2. Плов с мясом	180/200/ 230
3. Салат из моркови	40/50/60	3. Салат из свежей капусты	40/50/60	3. Салат из свежих огурцов и помидор	40/50/60	3. Салат из свелы	40/50/60	3. Соленые огурцы (порцию)	40/50/60
4. Компот из с/ф+вит. С0,06	150/180/ 200	4. Кисель из свежезамороженных ягод	150/180/2 00	4. Компот из с/ф+вит С0,06	150/180/ 200	4. Кисель из свежезамороженных ягод	150/180/ 200	4. Компот из с/ф+вит. С0,06	150/180/ 200
5. Хлеб пшен.	30/40/40	5. Хлеб пшен/ржаной	30/40/40	5. Хлеб пшен.	30/40/40	5. Хлеб пшен.	30/40/40	5. Хлеб пшен.	30/40/40
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
1. Вафли	20/30/30	1. Печенье	20/30/30	1. Пряник	30/40/50	1. Булочка сповидлом	60/70/80	1. Печенье	20/30/30
2. Молоко	150/200/ 200	2. Какао с молоком	150/200/2 00	2. Чай сладкий	150/200/ 200	2. Кефир	150/200/ 200	2. Молоко	150/200/ 200
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
1. Каша рисовая молочная, сладкая	180/200/ 250	1. Творожное запеканка	180/200/2 50	1. Суп уха из свежей рыбы	180/200/ 250	1. Овощное рагу	180/200/ 250	1. Рыбные тефтели картофельным пюре	180/200/ 250
2. Чай сладкий	150/200/ 200	2. Чай сладкий	150/200/2 00	2. Чай сладкий	150/200/ 200	2. Чай сладкий с лимоном	150/200/ 200	2. Чай сладкий	150/200/ 200
3. Хлеб ржаной	25/40/40	3. Хлеб ржаной	25/40/40	3. Хлеб ржаной	25/40/40	3. Хлеб ржаной	25/40/40	3. Хлеб ржаной	25/40/40