

Согласовано:

Председатель Попечительского совета

*Урбисин* Урбисин Г.З.

Утверждаю:

Заведующая ГККП Ясли-сад №45

« Алтын бала » *Ш.Т. Жусупова* Ш.Т.



**ГККП Ясли-сад № 45 "Алтын бала"**  
**примерное перспективное двухнедельное меню зима-весна 2025 год**

Первый день	выход	Второй день	выход	Третий день	выход	Четвертый день	выход	Пятый день	выход
<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>	
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. Кофейный напиток	150\180\200	3. Чай сладкий	150\180\200	3. Чай сладкий	150\180\200	3. Кофейный напиток	150\180\200
фрукты		фрукты	150	фрукты	150	фрукты	150	фрукты	150
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
1. Суп овощной на м/к бульоне	150\180\200	1. Гороховый суп на м/к бульоне	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 св. 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	Хлеб пшен/ржаной	30\40\40	Хлеб пшен.	30\40\40
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
1. Печенье	20\30\30	1. Вафли	20\30\30	1. Ватрушка с творогом	20\30\30	1. Пряники	20\30\30	1. Вафли	20\30\30
2. Молоко	150\200\200	2. Какао с молоком	150\180\200	2. Кефир	150\200\200	2. Какао с молоком	150\200\200	2. Молоко	150\200\200
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
1. Рыбная котлета с картофельным пюре	180\200\250	1. Овощное рагу	180\200\250	1. Каша кукурузная	180\200\250	1. Творожная запеканка	180\200\250	1. Рыбная запеканка	180\200\250
2. Чай сладкий с лимоном	150\180\200	2. Чай сладкий	150\180\200	2. Чай сладкий	150\180\200	2. Чай сладкий	50\180\200	2. Чай сладкий с лимоном	150\180\200
3. Хлеб ржаной	25\40\40	3. Хлеб ржан.	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
<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>	
1. Каша манная молочная сладкая	150/180/200	1. Каша ячневая молочная сладкая	150/180/200	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. Кофейный напиток	150/180/200	3. Чай сладкий	150/180/200	3. Кофейный напиток	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
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
1. Рассольник на мясном к/б	150/180/200	1. суп харчо на мясном к/б	150/180/200	1. Суп овощной на мясном к/б	150/180/200	1. Суп вермешелевый 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	180/200/230	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 св. капусты	40/50/60	3. Салат из моркови	40/50/60	3. Салат из капусты	40/50/60	3. Соленные огурцы (порционно)	40/50/60
4. Компот из с/ф+вит. С0,06	150/180/200	4. Кисель	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	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
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
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	150/200/200	2. Чай сладкий	150/200/200	2. Кефир	150/200/200	2. Молоко	150/200/200
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
1. Каша рисовая молочная, сладкая	180/200/250	1. Творожное запеканка	180/200/250	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	150/200/200	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

Согласовано:

Председатель Попечительского совета  
Урбисинов Г.З.

Утверждаю:

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



ГККП Ясли-сад № 45 "Алтын бала"

примерное перспективное двухнедельное меню лето-осень 2025 год

Первый день	выход	Второй день	выход	Третий день	выход	Четвертый день	выход	Пятый день	выход
<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>	
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. Кофейный напиток	150\180\200	3. Чай сладкий	150\180\200	3. Чай сладкий	150\180\200	3. Кофейный напиток	150\180\200
фрукты		фрукты	150	фрукты	150	фрукты	150	фрукты	150
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
1. Суп овоншой на м/к бульоне	150\180\200	1. Гороховый суп на м/к бульоне	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. 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	Хлеб пшен/ржаной	30\40\40	Хлеб пшен.	30\40\40
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
1. Печенье	20\30\30	1. Вафли	20\30\30	1. Ватрушка с творогом	20\30\30	1. Пряники	20\30\30	1. Вафли	20\30\30
2. Молоко	150\200\200	2. Какао с молоком	150\180\200	2. Кефир	150\200\200	2. Какао с молоком	150\200\200	2. Молоко	150\200\200
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
1. Рыбная котлета с картофельным пюре	180\200\250	1. Овощное рагу	180\200\250	1. Каша кукурузная	180\200\250	1. Творожная запеканка	180\200\250	1. Рыбная запеканка	180\200\250
2. Чай сладкий с лимоном	150\180\200	2. Чай сладкий	150\180\200	2. Чай сладкий	150\180\200	2. Чай сладкий	50\180\200	2. Чай сладкий с лимоном	150\180\200
3. Хлеб ржаной	25\40\40	3. Хлеб ржан.	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
<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>	
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. Кофейный напиток	150/180/ 200	3. Чай сладкий	150/180/2 00	3. Кофейный напиток	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
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
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 вермешелевый 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 св. огурцов помидор	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 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
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
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
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
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