

Согласовано: Мерз Г.Б. Исмакова диет.сестра

Перспективное меню 2025 года 20-ти дневное (лето-осень)

Утверждаю Мерз
 Директор КГКП «Ясли-сад №51
 ОО г.Костанай УОаКО
 Маутова А.Ж.
 17.11.2025 года

	Завтрак	выход	2-ой завтрак	выход	Обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход
11-й день	1.Каша молочная манная. 2.Какао с молоком, с сахаром 3.Батон с маслом	130/200 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1.Салат из моркови с чесноком, с растительным маслом. 2.Суп с вермишелью на кб. 3.Гречка с куриным мясом. 4.Компот из сухофруктов. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Йогурт 2.Печенье.	150/200 10/20	1.Творожная запеканка со сметаной. 2.Чай с молоком, с сахаром. 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 10/20 150/180 20/35 15/30
12-й день	1. Омлет с сыром. 2. Какао с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом	130/150 3/5 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1.Салат овощной с растительным маслом. 2.Борщ на кб со сметаной. 3.Плов из мяса говядины. 4.Компот из сухофруктов. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Ряженка 2.Вафли	150/200 10/20	1.Каша молочная кукурузная. 2. Компот из сухофруктов. 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 20/35 15/30
13-й день	1.Каша молочная из злаков. 2.Какао с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом.	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1.Салат из свежего огурца и капусты с растительным маслом. 2.Суп гороховый на кб. 3.Овощное рагу с мясом. 4.Компот из яблок и апельсина 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Молоко кипяченое. 2.Цветная булочка морковная	120/130 40/50	1.Макаронны со сливочным маслом. 2. Компот из изюма и яблок 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	150/180 150/180 20/35 15/30
14-й день	1.Каша молочная рисовая. 2.Какао с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом.	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1.Салат из свежих помидор и капусты с растительным маслом. 2.Суп крестьянский на кб со сметаной. 3. Рыбное суфле с картофельным пюре на сливочном масле. 4.Чай с лимоном, с сахаром. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Кефир 2.Пряник	150/200 30/30	1.Бефстроганов из мяса с горошницей. 2.Компот из сухофруктов. 3.Хлеб пшеничный ржаной.	150/180 150/180 20/35 15/30
15-й день	1.Каша молочная ячневая. 2.Какао с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом.	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1.Салат из свежкы с чесноком с растительным маслом. 2.Рассольник на кб со сметаной 3.Мясная котлета с пшенной крупой, томатным подливом 4.Компот из яблок и кураги 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Ряженка 2.Вафли.	150/200 16/16	1.Тушеная капуста. 2.Чай с молоком, с сахаром 3.Хлеб пшеничный, ржаной	130/150 2/3 150/180 20/35 15/30

сопроводительных документов на данный вид продукции.

Примечание: оставляем право за собой на замену блюд в связи с недопоставкой продукции поставщиками, непредставлением необходимых

	Завтрак	Выход	2-ой завтрак	Выход	Обед	Выход	Полдник	Выход	Ужин	Выход
16-й день	1. Каша молочная геркулесовая. 2. Какао с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1. Салат из свежей капусты и яблоко с растительным маслом. 2. Шниц на курином бульоне со сметаной. 3. Гуляш из курицы с гречневой крупой 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Йогурт. 2. Печенье.	150/200 10/20	1. Ленивые вареники со сметанным соусом 2. Чай с молоком, с сахаром. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 10/20 150/180 20/35 15/30
17-й день	1. Яйцо отварное с сыром. 2. Какао с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом	1шт/1шт 3/5 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1. Салат из капусты и отварной свеклы с растительным маслом. 2. Суп полевой на мкб. 3. Мяснык котлеты с картофельным пюре. 4. Компот из изюма и кураги 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Кефир. 2. Вафли	150/200 16/16	1. Овощная рагу 2. Компот из сухофруктов 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 20/35 15/20
18-й день	1. Каша молочная манная. 2. Какао с молоком с сахаром. 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1. Салат из свежего огурца и капусты с растительным маслом. 2. Рассольник на мкб со сметаной. 3. Азу из мяса с горошницей. 4. Компот из яблок и апельсина 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Молоко кипяченое 2. Плюшка	150/200 40/50	1. Каша молочная ячневая. 2. Чай с молоком, с конфетой. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 16/16 20/35 15/30
19-й день	1. Молочный суп с вермишелью. 2. Какао с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1. Салат овощной с растительным маслом. 2. Суп харчо на кб. 3. Рыбная котлета с тушеными овощами. 4. Чай с лимоном, с сахаром. 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 15/30 20/35	1. Ряженка 2. Печенье	150/200 10/10	1. Жаркое по домашнему на курином масле 2. Чай с молоком, сахаром 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	150/180 150/180 20/35 15/30
20-й день	1. Каша молочная «Дружба» (рис-греча). 2. Какао с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1. Салат из свежих помидор и капусты с растительным маслом. 2. Суп с вермишелью на мкб. 3. Бигус из вареного мяса 4. Компот из яблок и кураги. 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Молоко кипяченое 2. Пряник	120/130 40/50	1. Каша кукурузная молочная, 2. Компот из сухофруктов. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 20/35 15/30