

Утверждаю:

Директора КГКП « Ясли сад «Асыл бопе»
отдела образования по Глубоковскому
району управления образования ВКО

Каримбекова Ж.Е.

« 1 декабря 2024 г.

Перспективное 10-дневное меню согласно Сан Пину № 320

для детей по возрасту 1,5-3, (3-6 лет). Сезонное (зима-весна).

Дни	Завтрак	выход	Обед	выход	Полдник	выход
1-день	Каша манная с маслом Батон с маслом Какао с молоком	150/3(180/5) 20/3 (30/5) 150 (180)	Суп картофельный с клецками на к/б Плов из говядины Салат из моркови с чесноком Компот из с/ф Хлеб ржаной, пшеничный	150 (180) 180 (200) 40 (50) 150 (180) 25/30 (40/50)	Кекс обыкновенный Чай с молоком	60 (70) 150 (180)
	Сок	150 (180)				
2-день	Каша яичневая с маслом Батон с маслом Чай с молоком	150/3(180/5) 20/3 (30/5) 150 (180)	Суп лапша на к/б Жаркое по-домашнему Салат из свежей капусты Кисель п-ягодный Хлеб ржаной, пшеничный	150 (180) 180 (200) 40 (50) 150 (180) 25/30 (40/50)	Гречка с подливом Хлеб Чай с сахаром	100/3 (120/5) 20 (30) 150 (180)
	Фрукт	100 (150)				
3-день	Каша рисовая с маслом Батон с маслом Чай с лимоном	150/3 (180/5) 20/3 (30/5) 150 (180)	Рассольник на к/б со сметаной Гуляш с рожками Салат «Винегрет» Компот из с/ф Хлеб ржаной, пшеничный	150/5(180/7) 60/120 (70/130) 40 (50) 150 (180) 25/30 (40/50)	Булочка сдобная Молоко кипяченое	60 (70) 150 (180)
	Сок	150 (180)				

4-день	Каша геркулесовая с маслом Батон с маслом Какао на молоке	150/3 (180/5) 20/3 (30/5) 150 (180)	Борщ на к/б со сметаной Тефтели рыбная с картофельным пюре Салат морковный с кукурузой Кисель п/я Хлеб ржаной, пшеничный	150/7 (180/10) 60 (70) 120 (130) 40 (50) 150 (180) 25/30 (40/50)	Печенье Чай с молоком	60 (70) 150 (180)
10:00	Фрукт	100 (150)				
5-день	Каша манная с маслом Батон с маслом Чай с лимоном	150/3 (180/5) 20/3 (30/5) 150 (180)	Суп рисовый на к/б Котлета с гречкой Салат из свеклы с чесноком Компот из с/ф Хлеб ржаной, пшеничный	150 (180) 60/120 (70/130) 40 (50) 150 (180) 25/30 (40/50)	Творожные калачики Молоко кипяченое	60 (70) 150 (180)
10:00	Сок	150 (180)				
6-день	Каша «Дружба» с маслом Чай с молоком Батон с маслом	150/3 (180/5) 150 (180) 20/3 (30/5)	Щи деревенские на к/б со сметаной Запеканка мясо-вермишелевая Салат из картошки с соленым огурцом Кисель из п/я Хлеб ржаной, пшеничный	150/7 (180/10) 180 (200) 40 (50) 150 (180) 25/30 (40/50)	Гречка с подливом Какао с молоком Хлеб	100/3 (120/5) 150 (180) 20 (30)
10:00	Фрукт	100 (150)				
7-день	Каша кукурузная Чай с сахаром Батон с маслом	150/3 (180/5) 150 (180) 20/3 (30/5)	Суп Харчо на к/б со сметаной Биточки с гороховым пюре Салат из моркови с чесноком Компот из с/ф Хлеб ржаной, пшеничный	150/5 (180/7) 60/120 (70/130) 40 (50) 150 (180) 25/30 (40/50)	Пирожок с картошкой Чай с молоком	60 (70) 150 (180)
10:00	Сок	150 (180)				
8-день	Каша 5 злаков Чай с лимоном Батон с маслом	150/3 (180/5) 150 (180) 20/3 (30/5)	Суп картофельный на к/б Гуляш из курицы с гречкой Салат «Винегрет» Кисель п/я Хлеб ржаной, пшеничный	150 (180) 60/120 (70/130) 40 (50) 150 (180) 25/30 (40/50)	Кекс обыкновенный Молоко кипяченое	60 (70) 150 (180)
10:00	Фрукт	100 (150)				

9-день	Каша манная Какао с молоком Батон с маслом	150/3 (180/5) 150 (180) 20/3 (30/5)	Суп гороховый на к/б Шницель с рисом Салат из моркови с чесноком Компот из с/ф Хлеб ржаной, пшеничный	150 (180) 60/120 (70/130) 40 (50) 150 (180) 25/30 (40/50)	Макароны с сыром Чай с молоком Хлеб	100/20/3 (120/25/5) 150 (180) 20 (30)
10:00	Сок	150 (180)				
10-день	Каша пшененная Чай с молоком Батон с маслом	150/3 (180/5) 150 (180) 20/3 (30/5)	Суп Свекольник на к/б со сметаной Котлета рыбная с рожками Салат из свежей капусты с кукурузой Кисель п/я Хлеб ржаной, пшеничный	150/5 (180/7) 60/120 (70/130) 40 (50)	Ватрушка с повидлом Чай с лимоном	60 (70) 150 (180)
10:00	Фрукт	100 (150)		150 (180) 25/30 (40/50)		

Меню составили:

Мед.сестра

Устименко Л.А.

Зав.хоз

Кузембаева А.К.

Повар

Шмурыгина Ю.С.