

Утверждаю,
 Директора КГКП «Ясли сад «Асыл бопе»
 отдела образования по Глубоковскому
 району управления образования ЯКО
 Каримбекова Ж.Е.
 «18» Января 2023г.

Перспективное 10-дневное меню согласно Сан Пину № 320

Для детей по возрасту 1,5-3, (3-6 лет). Сезонное (лето-осень).

Дни	Завтрак	Выход	Обед	Выход	Полдник	Выход
1-день	Каша манная с маслом	150/3 (180/5)	Суп картофельный с клецками на к/б	150 (180)	Песочный креклендль	60 (70)
	Батон с маслом	20/3 (30/5)	Плов из говядины	180 (200)	Чай с молоком	150 (180)
10:00	Какао с молоком	150 (180)	Салат из капусты	40 (50)		
	Сок	150 (180)	Компот из с/ф	150 (180)		
2-день	Каша ячневая с маслом	150/3 (180/5)	Хлеб ржаной, пшеничный	25/30 (40/50)		
	Батон с маслом	20/3 (30/5)	Суп гороховый на к/б	150 (180)	Макаронь с сыром	100/20
10:00	Чай с молоком	150 (180)	Жаркое по-домашнему	180 (200)	Хлеб	(120/25)
	Фрукт	100 (150)	Салат из моркови с чесноком	40 (50)	Чай с сахаром	20/3 (30/5)
3-день	Каша рисовая с маслом	150/3 (180/5)	Кисель п-ягодный	150 (180)		150 (180)
	Батон с маслом	20/3 (30/5)	Хлеб ржаной, пшеничный	25/30 (40/50)		
10:00	Чай с лимоном	150 (180)	Рассольник на к/б со сметаной	150/5 (180/7)	Булочка сдобная	60 (70)
	Сок	150 (180)	Гуляш с рождками	60/120	Молоко кипяченое	150 (180)
10:00			Салат «Витаминка» (огурец, помидор, капуста, лук, морковь)	(70/130)		
			Компот из с/ф	40 (50)		
10:00			Хлеб ржаной, пшеничный	150 (180)		
				25/30 (40/50)		

4-день	Каша геркулесовая с маслом Батон с маслом Какао на молоке	150/3 (180/5) 20/3 (30/5) 150 (180)	Ворщ на к/б со сметаной Тфтели рыбная с картофельным пюре Долька свежих помидор Кисель п/я	150/5 (180/7) 60 (70) 120 (130) 30 (40) 150 (180) 25/30 (40/50)	Печенье Чай с молоком	60 (70) 150 (180)
10:00	Фрукт	100 (150)	Хлеб ржаной, пшеничный			
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	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)	Салат из капусты Компот из с/ф Хлеб ржаной, пшеничный			
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	150/5 (180/7) 180 (200)	Пирожок с картошкой запечённый Какао с молоком	60 (70) 150 (180)
10:00	Фрукт	100 (150)	Салат из моркови с чесноком Кисель из п/я Хлеб ржаной, пшеничный	40 (50) 150 (180) 25/30 (40/50)		
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	150/5 (180/7) 60/120 (70/130) 40 (50) 150 (180) 25/30 (40/50)	Гречка с маслом Хлеб Чай с молоком	100 (120) 20 (30) 150 (180)
10:00	Сок	150 (180)	Салат из свежих помидор Компот из с/ф Хлеб ржаной, пшеничный			
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	150 (180) 60/120 (70/130) 40 (50) 150 (180) 25/30 (40/50)	Ватрушка с повидлом Молоко кипяченое	60 (70) 150 (180)
10:00	Фрукт	100 (150)	Салат из свеклы с чесноком Кисель п/я Хлеб ржаной, пшеничный			
9-день	Каша манная Какао с молоком Батон с маслом	150/3 (180/5) 150 (180) 20/3 (30/5)	Суп лапша на к/б Ленивые голубцы с рисом	150 (180) 60/120 (70/130)	Хлеб с маслом Сыр Чай с молоком	20/3 (30/5) 20 (25) 150 (180)

10:00	Сок	150 (180)	Долька свежего огурца Компот из с/ф Хлеб ржаной, пшеничный	30 (40) 150 (180) 25/30 (40/50)		
10-день	Каша пшениная 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	150/5 (180/7) 60/120 (70/130) 40 (50)	Творожная запеканка Чай с лимоном	60 150
10:00	Фрукт	100 (150)	Салат «Витаминка» (огурец, капуста, кукуруза консервированная, лук, морковь) Кисель п/я Хлеб ржаной, пшеничный	150 (180) 25/30 (40/50)		

Меню составили:

Мед.сестра

Устименко Л.А.

Зав.хоз

Кузембаева А.К.

Повар

Шмурыгина Ю.С.