

«Утверждаю»
 Директор КГКП «Ясли-сад № 69» отдела образования
 города Костаная» Управления образования
 акимата Костанайской области
 Уразбекова К.Ж.

29.11.2022 год

Перспективное 10 –дневное меню (зима-весна 2022-2023 гг.)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<u>Завтрак</u> 1Каша молочная ячневая с маслом, с сахаром. 2Батон с маслом. 3Кофейный напиток.	<u>Завтрак</u> 1Омлет. 2Батон с маслом. 3Чай с сахаром.	<u>Завтрак</u> 1Гречка в молоке с маслом, с сахаром. 2Батон с сыром. 3Какао.	<u>Завтрак</u> 1Каша молочная «5злаков» с маслом, с сахаром. 2Батон с маслом. 3Кофейный напиток.	<u>Завтрак</u> 1Вермишель в молоке с маслом, с сахаром. 2Батон с маслом. 3Какао.
<u>10.00</u> Сок	<u>10.00</u> Фрукты	<u>10.00</u> Фрукты	<u>10.00</u> Сок	<u>10.00</u> Сок
<u>Обед</u> 1Салат из свежей капусты. 2Суп с клецками на кур.бульоне. 3Плов с мясом курицы. 4Кисель. 5Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Обед</u> 1Салат «Чиполлино». 2Рассольник на м/к бульоне со сметаной. 3Жаркое по-домашнему. 4Компот из сухофруктов. 5Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Обед</u> 1Салат из моркови с чесноком. 2Свекольник на м/к бульоне со сметаной. 3Гуляш, отварные ракушки. 4 Кисель. 5Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Обед</u> 1Лук порционно. 2Суп «Паутинка» на м/к бульоне. 3Капуста тушеная с мясом. 4Компот из сухофруктов. 5Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Обед</u> 1Салат из свеклы с луком. 2Суп гороховый на м/к бульоне. 3Манты с мясом. 4Кисель. 5Хлеб пшеничный, ржаной.
<u>Полдник</u> Молоко, крокет.	<u>Полдник</u> Молоко, домашняя булочка с сюрпризом.	<u>Полдник</u> Йогурт питьевой, печенье.	<u>Полдник</u> Молоко, крокет.	<u>Полдник</u> Молоко, вафли.
<u>Ужин</u> 1Пудинг творожный со сметаной. 2Чай с сахаром. 3Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Ужин</u> 1Каша молочная «дружба» с маслом, с сахаром. 2Чай с сахаром. 3Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Ужин</u> 1Картофельное пюре. 2Чай с сахаром. 3Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Ужин</u> 1Запеканка рыбно-рисовая со сметаной. 2Чай с сахаром. 3Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Ужин</u> 1Овощи тушеные. 2Чай с сахаром. 3Хлеб пшеничный, ржаной.

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<u>Завтрак</u> 1Кулеш молочный рисовый с маслом, с сахаром. 2Батон с маслом. 3Кофейный напиток.	<u>Завтрак</u> 1Омлет. 2Батон с маслом. 3Чай с сахаром.	<u>Завтрак</u> 1Каша молочная манная с маслом, с сахаром. 2Батон с сыром. 3Какао.	<u>Завтрак</u> 1Каша молочная геркулесовая с маслом, с сахаром. 2Батон с маслом. 3Чай с молоком, с сахаром.	<u>Завтрак</u> 1Кулеш молочный пшениый с маслом, с сахаром. 2Батон с маслом. 3Кофейный напиток.
<u>10.00</u> Сок	<u>10.00</u> Фрукты	<u>10.00</u> Фрукты	<u>10.00</u> Сок	<u>10.00</u> Сок
<u>Обед</u> 1Салат из свежей капусты. 2Лапша домашняя на кур.бульоне. 3Перловка с мясом кур. 4Компот из сухофруктов. 5Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Обед</u> 1Свекла порционно. 2Суп картофельный на м/к бульоне. 3Бигус. 4Кисель. 5Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Обед</u> 1Салат из свеклы с чесноком. 2Борщ на м/к бульоне со сметаной. 3Азу, отварная ячка. 4Компот из сухофруктов. 5Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Обед</u> 1Салат «Зайка». 2Суп пшениый на м/к бульоне. 3Отварные рожки с мясом. 4Кисель. 5Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Обед</u> 1Лук порционно. 2Суп фасолевый на м/к бульоне со сметаной. 3Мясная котлета, отварная гречка. 4Компот из сухофруктов. 5Хлеб пшеничный, ржаной.
<u>Полдник</u> Молоко, крокет.	<u>Полдник</u> Молоко, домашняя булочка.	<u>Полдник</u> Ряженка, печенье.	<u>Полдник</u> Молоко, вафли.	<u>Полдник</u> Молоко, крокет.
<u>Ужин</u> 1Запеканка творожная со сметаной. 2Чай с сахаром. 3Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Ужин</u> 1Каша молочная кукурузная с маслом, с сахаром. 2Чай с сахаром. 3Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Ужин</u> 1Отварной картофель с маслом, с луком. 2 Чай с сахаром. 3Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Ужин</u> 1Рыбные тефтели со сметаной. 2Чай с сахаром. 3Хлеб пшеничный, ржаной.	<u>Ужин</u> 1Плов бухарский. 2Чай с конфетой. 3Хлеб пшеничный, ржаной.