


 «Утверждаю»
 Заведующая КГКП Ясли-сад №1 «Арман»
 Кадырбекова Б.А.

Перспективное меню на летнего периода с 12 часовым пребыванием детей 2019 г

	Наименование блюд	Выход порции	
		2-3 лет	3-5 лет
1 день			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/7/6	55/10/10
	Кофейный напиток на молоке	150	180
2 завтрак	Фрукты	130	60
Обед	Борщ на к/б со сметаной	150/5	180/10
	Гуляш с гороховым гарниром	60/120	70/130
	Салат из свежих помидоров (помидор, лук зеленый, масло растительное)	40	50
	Кисель	150	180
	Хлеб ржаной	30	60
Полдник	Булочка с изюмом сдобная	60	70
	Молоко	150	200
Ужин	Вермишель отварная в молоке	180	200
	Чай с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный	30	55

2 день

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	55/10
	Кофейный напиток на молоке	150	180
	Конфет	130	60
2 завтрак	Фрукты	130	60
Обед	Суп «Ессентуки» на к/б	150	180
	Овощное рагу с мясом со сметаной	180/5	200/10
	Компот из сухофруктов витаминизирован	150	180
	Хлеб ржаной	30	60
Полдник	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	15	20
	Молоко	150	200
Ужин	Котлета рыбная с картофельным пюре с подливом с овощами	60/120	70/130
	Чай с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный	25	50

3 день

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом, повидлом	30/7/6	55/10/10
	Кофейный напиток на молоке	150	180
2 завтрак	Фрукты	130	60

Обед	Свекольник на к/б со сметаной	150/5	180/10
	Котлета с рожками с подливом	60/120	80/130
	Салат витаминный (капуста, лук и масло растительное)	40	50
	Кисель	150	180
	Хлеб ржаной	30	60
Полдник	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	15	20
	Молоко	150	200
Ужин	Каша рисовая молочная	180	200
	Чай с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный	25	50

4 день

Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	55/10
	Кофейный напиток на молоке	150	180
2 завтрак	Фрукты	130	60
Обед	Домашняя лапша на к/б	150	180
	Жаркое с мясом	180	200
	Салат из свежих огурцов	40	50
	Компот из сухофруктов витаминизирован	150	180
	Хлеб ржаной	30	60
Полдник	Пирог с повидлом	70	90
	Молоко	150	200
Ужин	Суп «Уха»	180	200
	Чай с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный	25	50

5 день

Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/7/6	55/10/10
	Кофейный напиток на молоке	150	180
2 завтрак	Фрукты	130	60
Обед	Суп гороховый на к/б	150/5	180/10
	Азу с гречневым гарниром	180	200
	Кисель	150	180
	Хлеб ржаной	30	60
Полдник	Пирожок с картошкой	60	70
	Молоко	150	200
Ужин	Макароны с яйцом	180	200
	Чай с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный	30	55

6 день

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	55/10
	Кофейный напиток на молоке	150	180
	Конфет		
2 завтрак	Фрукты	130	60
Обед	Суп харчо на к/б со сметаной	150/5	180/10
	Лагман с мясом	180	200
	Компот из сухофруктов витаминизирован	150	180

	Хлеб ржаной	30	60
Полдник	Кондитерские изделия (пряники, печенье)	15	20
	Молоко	150	200
Ужин	Каша пшенная молочная	180	200
	Чай с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный	30	55

7 день

Завтрак	Вермишель отварная в молоке	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/7/6	55/10/10
	Кофейный напиток на молоке	150	180
2 завтрак	Фрукты	130	60
Обед	Щи на к/б со сметаной	150/5	180/10
	Тефтели с картофельным пюре с подливом	60/120	70/130
	Салат весенний (редиска, лук зеленый, масло растительное)	40	50
	Кисель	150	180
	Хлеб ржаной	30	60
Полдник	Пирожок с курагой (свеклой, морковью)	60	70
	Молоко	150	200
Ужин	Суп рыбный	180	200
	Чай с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный	25	50

8 день

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	55/10
	Кофейный напиток на молоке	150	180
2 завтрак	Фрукты	130	60
Обед	Рассольник на к/б со сметаной	150/5	180/10
	Бефстроганов с гречневым гарниром	60/120	70/130
	Салат из свежей капусты с огурцом	40	50
	Компот из сухофруктов витаминизирован	150	180
	Хлеб ржаной	30	60
Полдник	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	15	20
	Молоко	150	200
Ужин	Запеканка из творога с морковью с молочным соусом	180	200
	Чай с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный	30	55

9 день

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом, повидлом	30/7/6	55/10/10
	Кофейный напиток на молоке	150	180
2 завтрак	Фрукты	130	60
Обед	Суп вермишелевый на к/б	150	180
	Бигус с мясом со сметаной	180/5	200/10
	Кисель	150	180
	Хлеб ржаной	30	60
Полдник	Пирог «Нуга»	70	90
	Молоко	150	200
Ужин	Рыбная тефтеля с картофельным пюре	60/120	70/130

	Чай с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный	25	50

10 день

Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	55/10
	Кофейный напиток на молоке	150	180
2 завтрак	Фрукты	130	60
Обед	Суп гороховый к/б со сметаной	150/5	180/10
	Плов с мясом	180	200
	Салат «Радуга»	40	50
	Компот из сухофруктов витаминизирован	150	180
	Хлеб ржаной	30	60
Полдник	Пирожок с капустой	60	70
	Молоко	150	200
Ужин	Суп гречневый на молоке	180	200
	Чай с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный	30	55