

Бекітемін
 Директор "Аленка" мен/с КМҚК
 Ставничук И. В.
 « 07 » 04 2023 г.



Перспективалы екі апталық мәзір
 07.04.23-20.04.23

Күні	Таңғы ас	Түскі ас	Кешкі ас
07.04.23	Жарма ботқасы сүт Сүт пен қанттың какаоcы Сары май қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран	-Қызылша / маркови салаты+жасыл.гор - К/б үйдегі сорпа кеспесі - құс еті - Картоп пюресі / күріш - Тұздық -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты -бидай наны	- Омлет - "Солтүстік" Пряник/ -вафли / печенье / кәмпит - Қант қосылған шай
10.04.23	- Сүтті бидай ботқасы - Сүт пен қант қосылған шай - Сары май қосылған нан 10.00 Шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран	-Жасыл кастрюль қосылған сәбіз салаты -К/б-ға қаймақ қосылған қызылша -ет кесектері - Пісірілген қарақұмық - Тұздық -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты -бидай наны	"Шаруа" сорпасы к / б -Бидай наны - "Солтүстік" Пряник/ вафли / печенье / кәмпит Қант қосылған шай
11.04.23	-Арпа ботқасы сүт -Сүт пен қант қосылған кофе сусыны - Сары май мен ірімшік қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран	-Салат ("Витамин") -К/б-Манта /ет наны/ қаймақ қосылған тұздық -картоп пюресі -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты -бидай наны	- Көкөніс палауы - Қант пен лимон қосылған шай - "Солтүстік" Пряник/ вафли / печенье / кәмпит
12.04.23	- Жүгері сүті-ботқасы -Сүт пен қанттың какаоcы - Сары май қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран	Уылдырық / сәбіз салаты-к/б үшін бұршақ сорпасы - Картоп орамы / биточки / ет фрикаделькаcы-күріш / қарақұмық - Тұздық -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты -бидай наны	-Джем пирогы / сүзбе Жарма кәстрәлі - Қант лимон қосылған шай
13.04.23	- Сүт тары ботқасы - Сүт пен қант қосылған шай - Сары май мен ірімшік қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран	-Жаңа қияр - Қаймақ қосылған борщ к / б - Ет қосылған Палау -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты/ - бидай наны	-К/В –де "өрмекші торы" сорпасы-қоюландырылған сүті бар сүзбе -Жарма кәстрәлі - "Солтүстік" Пряник/ вафли / печенье / кәмпит -Бидай наны - Қант қосылған шай
14.04.23	- Геркулес сүт ботқасы -Сүт пен қант қосылған кофе сусыны - Сары май қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран	- Жаңа.қызанақ / жаңа .қияр - К/б тұшпара қосылған сорпа - Жалқау қырыққабат орамдары/жұмыртқа қосылған зраздар -Картоп пюресі/ет қосылған картоп орамы - Тұздық -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты -бидай наны	- Үгітілген ірімшік қосылған қайнатылған конустар - Қант қосылған шай -- "Солтүстік" Пряник/ вафли / печенье / кәмпит

17.04.23	<ul style="list-style-type: none"> - Сүт күріш ботқасы -Сүт пен қант қосылған Какао - Сары май қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран 	<ul style="list-style-type: none"> --Жаңа сәбіз салаты -k/b үшін "дала" сорпасы Ет гуляш -Арпа / қарақұмық / вермишель -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты -бидай наны 	<ul style="list-style-type: none"> - Консервіленген балық/жаңа піскен балық сорпасы -Бидай наны - Қант қосылған шай - "Солтүстік" Пряник/ вафли / печенье / кәмпит
18.04.23	<ul style="list-style-type: none"> - Қарақұмық сүт сорпасы - Сүт пен қант қосылған шай - Сары май қосылған нан - Қайнатылған жұмыртқа 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран 	<ul style="list-style-type: none"> -Қайнатылған қызылша салаты - К/б қаймақ қосылған қырыққабат сорпасы - үйде қуырылған/құс еті бөліктерге бөлінеді . - Сурет .Тұздық -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты/ - бидай наны 	<ul style="list-style-type: none"> -Үйде дайындалған тоқаш/қоюландырылған сүт қосылған сүзбе жармасы -- Қант қосылған шай
19.04.23	<ul style="list-style-type: none"> - Жарма сүт ботқасы -Сүт пен қант қосылған кофе сусыны - Сары май қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран 	<ul style="list-style-type: none"> -Қырыққабат салаты + консервіленген жүгері -бұршақ сорпасы, қаймақ қосылған К / В -ет кесектері - Қайнатылған мүйіздер - Тұздық -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты/ - бидай наны 	<ul style="list-style-type: none"> - Ет сорпасындағы "шаруа" сорпасы -Бидай наны - Қант қосылған шай - "Солтүстік" Пряник/ вафли/ печенье/ кәмпит
20.04.23	<ul style="list-style-type: none"> --- Сүт арпа ботқасы -Сүт пен қант қосылған Какао - Сары май мен ірімшік қосылған нан 10.00 ЯСок / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран 	<ul style="list-style-type: none"> ----Жаңа піскен қызанақ / Әулие қияр - Қаймақ қосылған "Харчо" сорпасы к / б -балық котлеті / ет қосылған Бигус - Картоп пюресі - Тұздық -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты / бидай наны 	<ul style="list-style-type: none"> -Джем/сүзбе ірімшігі / қырыққабат пирогы / балық қосылған учпучмак - Қант қосылған шай



Утверждаю
 Директор
 КТКП я/с «Алёнка»
 Ставничук И.В.
 2023 г.

Перспективное двухнедельное меню
 С 07.04.2023 по 20.04.2023

Дата	Завтрак	Обед	Ужин
07.04.23 1 день	Каша манная молочная Какао молоком и сахаром Батон с маслом 10.00 Сок/йогурт/яблоки/ банан/снежок/кефир	Салат из свеклы/маркови+зел.ггор Суп лапша по домашнему на к/б Мясо птицы порционно Картофельное пюре / рис Соус Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником Хлеб пшеничный	Омлет Пряник «Северный»/ вафли/печенье/конфета Чай с сахаром
10.04.23 2 день	Каша пшеничная молочная Чай с молоком и сахаром Батон с маслом 10.00 Сок/йогурт/яблоки/ банан/снежок/кефир	Салат из моркови с зеленым горшком Свекольник со сметаной на к/б Мясные биточки/тефтели/мясо птицы Отварная гречка/картофельное пюре Соус Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником Хлеб пшеничный	Суп «Крестьянский» на к/б Хлеб пшеничный Пряник «Северный»/ вафли/печенье/конфета Чай с сахаром
11.04.23 3 день	Каша ячневая молочная Кофейный напиток с молоком и сахаром Батон с маслом и сыром 10.00 Сок/йогурт/яблоки/ банан/снежок/кефир	Салат («Витаминный») Рассольник со сметаной на к/б Манты /мясной рулет/ -картофельное пюре Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником Хлеб пшеничный	Плов овощной Чай с сахаром и лимоном Пряник «Северный»/ вафли/печенье/конфета
12.04.23 4 день	Каша кукурузная молочная Какао молоком и сахаром Батон с маслом 10.00 Сок/йогурт/яблоки/ банан/снежок/кефир	Икра/салат морковный Суп гороховый на к/б Картофельный рулет/ биточки/ тефтели мясные -рис /гречка Соус Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником Хлеб пшеничный	Пирожок с повидлом/Творожно манная запеканка Чай с сахаром и лимоном
13.04.23 5 день	Каша пшеничная молочная Чай с молоком и сахаром Батон с маслом и сыром 10.00 Сок/йогурт/яблоки/ банан/снежок/кефир	Свежий огурец Борщ со сметаной на к/б Плов с мясом Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником/ Хлеб пшеничный	Суп «Паутинка» на к/б Творожно –манная запеканка со сгущенным молоком Пряник «Северный»/ вафли/печенье/конфета Хлеб пшеничный Чай с сахаром

14.04.23 6 день	Каша геркулесовая молочная Кофейный напиток с молоком и сахаром Батон с маслом 10.00 Сок/йогурт/яблоки/ банан/снежок/кефир	Свеж.помидор /свеж .огурец Суп с клецками на к/б Ленивые голубцы/зразы с яйцом Картофельное пюре/картофельный рулет с мясом Соус Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником Хлеб пшеничный	Отварные рожки с тертым сыром Чай с сахаром Пряник «Северный»/ вафли/печенье/конфета
17.04.23 7 день	Каша рисовая молочная Какао с молоком и сахаром Батон с маслом 10.00 Сок/йогурт/яблоки/ банан/снежок/кефир	Салат из свежей моркови Суп «Полевой» на к/б Мясной гуляш -Перловка/гречка/вермишель Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником Хлеб пшеничный	Суп рыбный из рыбных консерв/свежей рыбы Хлеб пшеничный Чай с сахаром Пряник «Северный»/ вафли/печенье/конфета
18.04.23 8 день	Суп молочный гречневый Чай с молоком и сахаром Батон с маслом Отварное яйцо 10.00 Сок/йогурт/яблоки/ банан/снежок/кефир	Салат из отварной свеклы Щи со сметаной на к/б Домашнее жаркое/мясо птицы порционно . Рис .Соус Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником/ Хлеб пшеничный	Домашняя булочка/творожно манная запеканка со сгущенкой Чай с сахаром
19.04.23 9 день	Каша манная молочная Кофейный напиток с молоком и сахаром Батон с маслом 10.00 Сок/йогурт/яблоки/ банан/снежок/кефир	Салат капусты + консервированной кукурузы Суп фасолевый со сметаной на к/б Мясные биточки Отварные рожки Соус Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником/ Хлеб пшеничный	Суп «Крестьянский» на мясном бульоне Хлеб пшеничный Чай с сахаром Пряник «Северный»/ вафли/ печенье/ конфета
20.04.23 10 день	Каша ячневая молочная Какао с молоком и сахаром Батон с маслом и сыром 10.00 Сок/йогурт/яблоки / банан/снежок/кефир	Свежий помидор/св.огурец Суп «Харчо» со сметаной на к/б Котлета рыбная/Бигус с мясом Картофельное пюре Соус Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником/ Хлеб пшеничный	Ватрушка с повидлом/творогом/пирож ок с капустой/учпучмак с рыбой Чай с сахаром