



Бекітемін:

"Алёнка" бөбекжайы"

КМҚМ директоры м.а.

И.Кареткина

2023 ж. " 10 " шілде

"Бөбекжай-БАҚ" КМҚК перспективалы он күндік мәзірі "Аленка"

21.07.23 - 03.08.23

Күні	Таңғы ас	Түскі ас	Кешкі ас
21.07.23.	Геркулес ботқасы сүт Сүт қосылған Какао Сары май қосылған нан, Екінші таңғы ас: алма	-Тұздалған қияр - Бұршақ сорпасы к / б - Ет қосылған Палау -Компот с / ф с вит жаңа алма сусыны -Бидай наны	- Қайнатылған макарон мен ірімшік - Қант қосылған шай
24.07.23.	- Жүгері сүті ботқасы -Сүт қосылған кофе сусыны -сары май қосылған нан, ½ Қайнатылған жұмыртқа - Екінші таңғы ас: жеміс шырыны	-Қызылша салаты /қоян салаты - Сорпа кеспе к / б / қаймақ қосылған бұршақ сорпасы к / б - Порцияланған ет / ет кесектері - Картоп пюресі / қайнатылған күріш, тұздық -С дәрумені желе/ жаңа алма сусыны/ - бидай наны	- Қаракұмық сүт сорпасы - Қант, лимон қосылған шай - Печенье
25.07.23.	- Сүтті бидай ботқасы -Сүт қосылған Какао - Сары май қосылған нан Қайнатылған жұмыртқа 1/2 - Екінші таңғы ас: Сүт	-- Көкөніс уылдырығы/ Жаңа қияр/ маринадталған қияр -- К/б қаймақпен -- Гуляш ет сиыр еті --Қайнатылған арпа -- Әк с/ф компоты / Жаңа алмадан жасалған сусын --Бидай наны	- Көкөніс бұқтырмасы / көкөніс палауы - Қант қосылған шай - Печенье
26.07.23.	- Сүт күріш ботқасы - Сүт қосылған шай - Сары май қосылған нан - Екінші таңғы ас: алма	-Қоян Салаты - Қаймаққа арналған қызылша - Котлет (100% құс еті) - Бұршақ пюресі / қайнатылған қаракұмық / қайнатылған макарон -С дәрумені желе / жаңа алма сусыны - - бидай наны	-Қоюландырылған сүт қосылған сүзбе -Жарма кәстрелі - Қант қосылған шай
27.07.23.	-Тары ботқасы - Сары май қосылған нан -Сүт қосылған Какао - Екінші таңғы ас: қант қосылған қар/ айран	-Жаңа піскен қызанақ - К/б қаймақ қосылған көкөніс сорпасы - Үйде қуырылған (құс еті) - С/ф с витС компоты / жаңа алма сусыны -Бидай наны	- "Күн"Сорпасы - Қант қосылған шай -Вафли
28.07.23.	-Арпа ботқасы -Сүт қосылған кофе сусыны - Сары май қосылған нан, ірімшік - Екінші таңғы ас: жеміс шырыны	-Жаңа піскен қызанақ - "Чех тілінде" сорпаны қараңыз к / б -Қайнатылған күріш қосылған ет орамы (100% құс еті), тұздық -С/ф с Вит С компоты / жаңа алма сусыны Бидай наны	- Қырыққабат пирогы/ картоп пирогы - Қант қосылған шай

31.07.23.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сүт вермишель сорпасы</li> <li>-Сүт қосылған Какао</li> <li>- Сары май қосылған нан</li> <li>- Екінші таңғы ас: алма</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сәбіз салаты</li> <li>- Смна к/б бар тұзды ерітінді</li> <li>-Ет Биточки (100% құс еті)/ Гуляш ет (құс еті 100%, сиыр еті 100%)</li> <li>- Картоп пюресі/ қайнатылған арпа -С дәрумені желе / жаңа піскен алма сусыны</li> <li>бидай наны</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Макарон/ көкөніс палауы</li> <li>- Қант қосылған шай</li> </ul>
01.08.23.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Жарма сүт ботқасы</li> <li>-Сүт қосылған кофе сусыны</li> <li>- Ірімшік қосылған сары май қосылған нан</li> <li>- Екінші таңғы ас: жеміс шырыны</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Жүгері қосылған жаңа қырыққабат салаты</li> <li>- Бұршақ сорпасы к/б/қаймақ қосылған қызылша к / б</li> <li>-Балық котлеттері / ет фрикаделькалары 50/50қайта пісірілген макарон, / картоп пюресі, тұздық</li> <li>-С/ф с Вит С компоты / жаңа алма сусыны</li> <li>-Бидай наны</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Омлет</li> <li>- Қант қосылған шай</li> <li>- Печенье</li> </ul>
02.08.23.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Достық"ботқасы(арпа +бидай)сүт</li> <li>-Сүт қосылған кофе сусыны</li> <li>- Сары май қосылған нан</li> <li>Ірімшік</li> <li>- Екінші таңғы ас: банан</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Қызылша салаты</li> <li>-"Шаруа "сорпасы к / б</li> <li>- Бигус (сиыр еті), қайнатылған күріш</li> <li>-С дәрумені желе / жаңа алма сусыны-бидай наны</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ірімшік қосылған пісірілген картоп - Қант қосылған шай</li> </ul>
03.08.23.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Геркулес сүт ботқасы</li> <li>-Сүт қосылған Какао</li> <li>- Сары май қосылған нан, ірімшік</li> <li>- Екінші таңғы ас: Қант қосылған айран</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Витамин"Салаты</li> <li>- "Дала" сорпасы к/ б / қаймақ қосылған "Харчо" сорпасы к / б</li> <li>- 50/50 май қосылған мантия</li> <li>- С/ф с витС компоты / жаңа алма сусыны</li> <li>-Бидай наны</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Консервіленген балық сорпасы</li> <li>- Қант қосылған шай</li> <li>-Джем қосылған "Кух" пирогы Вафли</li> </ul>

Утверждаю  
И.о. директора  
КГКП «Ясли-сад «Алёнка»  
Кареткина И.  
« 20 » 2023г.

Перспективное десятидневное меню КГКП «Ясли-сад  
«Аленка»  
21.07.2023-03.08.2023

Дата	Завтрак	Обед	Ужин
21.07.23. 1 день пятница	Каша геркулесоваямолочная Какао с молоком Батон с маслом, Второй завтрак: Яблоко	Соленый огурец Суп гороховый на к/б Плов с мясом Компот из с/ф с вит Напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный	Отварные макароны с сыром Чай с сахаром
24.07.23. 2 день понедельник	Каша кукурузная молочная Кофейный напиток с молоком Батон с маслом, ½ отварное яйцо Второй завтрак:Сок фруктовый	Салат свекольный /Салат «Зайчик» Суп лапша на к/б/ Суп фасолевый со сметаной на к/б Мясо порционно/Биточки мясные Картофельное пюре /отварной рис, соус Кисель с витамином С/ Напиток из свежих яблок/Хлеб пшеничный	Суп молочный гречневый Чай с сахаром, лимоном Печенье
25.07.23. 3 день вторник	Каша пшеничная молочная Какао с молоком Батон с маслом Отварное яйцо 1/2 Второй завтрак: Молоко	Икра овощная/ Свежий огурец/ Соленый огурец Щи со сметаной на к/б Гуляш мясо говядина Отварная перловка Компот из с/ф с вС/ Напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный	Овощное рагу/Овощной плов Чай с сахаром Печенье
26.07.23. 4 день среда	Каша рисовая молочная Чай с молоком Батон с маслом Второй завтрак:Яблоко	Салат «Зайчик» Свекольник на к/бс сметаной Котлета (100% мясо птицы) Гороховое пюре/ гречка отварная/отварные макароны Кисель с витамином С / Напиток из свежих яблокХлеб пшеничный	Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком Чай с сахаром
27.07.23. 5 день четверг	Каша пшенная Батон с маслом Какао с молоком  Второй завтрак:Снежок/ кефир с сахаром	Свежий помидор Суп овощной со сметаной на к/б Домашнее жаркое (мясо птицы) Компот из с/ф с витС/ Напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный	Суп «Солнышко» Чай с сахаром Вафли
28.07.23. 6 день пятница	Каша ячневая Кофейный напиток с молоком Батон с маслом, сыр Второй завтрак: Сок	Свежий помидор Суп «По чешски» со см. на к/б Рулет мясной (100% мясо птицы) с отварным рисом, соус Компот из с/ф с вит С/ Напиток	Пирожок с капустой/ пирожок с картошкой Чай с сахаром

	фруктовый	из свежих яблок Хлеб пшеничный	
31.07.23. 7 день понедельник	Суп молочный вермишелевый Какао с молоком Батон с маслом Второй завтрак: Яблоко	Салат морковный Рассольник со смна к/б Биточки мясные (100% мясо птицы)/ Гуляш мясной(мясо птицы 100%, говядины 100%) Картофельное пюре/ отварная перловка Кисель с витамином С / Напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный	Макаронник/ Плов овощной Чай с сахаром
01.08.23. 8 день вторник	Каша манная молочная Кофейный напиток с молоком Батон с маслом с сыром  Второй завтрак: Сок фруктовый	Салат из свежей капусты с кукурузой Суп фасолевый со см на к/б/Свекольник со сметаной на к/б Котлеты рыбные/ тефтели мясные 50/50 Отварные макароны, картофельное пюре, соус Компот из с/ф с вит С/ Напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный	Омлет Чай с сахаром Печенье
02.08.23. 9 день среда	Каша «Дружба»(ячневая +пшеничная)молочная Кофейный напиток с молоком Батон с маслом Сыр Второй завтрак: бананы	Салат свекольный Суп «Крестьянский »на к/б Бигус (мясо говядины), отварной рис Кисель с витамином С / Напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный	Запечённый картофель с сыром Чай с сахаром
03.08.23. 10 день четверг	Каша геркулесовая молочная Какао с молоком Батон с маслом, сыр Второй завтрак: Кефир с сахаром	Салат «Витаминный» Суп «Полевой»на к/б/ суп «Харчо» со сметаной на к/б Манты с маслом 50/50 Компот из с/ф с витС/ Напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный	Суп из рыбных консервов Чай с сахаром Пирог «Кух» с повидлом Вафли