

Бекітемін
Директор "Аленка" мен/с КМҚК
Ставничук И. А.
09 2023 г.



Перспективалы екі апталық мәзір
04.09.2023 - 15.09.2023

Күні	Таңғы ас	Түскі ас	Кешкі ас
04.09.2023	-Бидай ботқасы сүт -Сүт пен қант қосылған кофе сусыны -Сары май қосылған нан / сары май мен ірімшік қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа 10.00 шырын / Банан / Йогурт / қант қосылған айран / Қарлы кесек / Алма	-Өсімдік майына қайнатылған қызылша салаты / маринадталған қияр - М/б бұршақ сорпасы - Құс еті -Қайнатылған қарақұмық / қайнатылған вермишель Тұздық - С дәрумені бар жеміс желе -Бидай наны	-Пісірілген ірімшік қосылған картоп пюресі / ет қосылған Самса - Қант қосылған шай -Вафли / "Солтүстік" Пряник / Көмпит / Печенье
05.09.2023	- Күріш сүті ботқасы / арпа сүті ботқасы - Қант пен сүт қосылған Какао -Сары май қосылған нан / сары май мен ірімшік қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа 10.00 шырын / Банан / Йогурт / қант қосылған айран / Қарлы кесек / Алма	Жаңа қырыққабат салаты және өсімдік майындағы жасыл консервіленген бұршақ - М / б қаймақ қосылған тұзды ерітінді Ет қосылған Манта / ет қосылған Палау -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты -Бидай наны	- Консервіленген балық сорпасы / көкөніс палауы -Бидай наны - Қант қосылған шай -Вафли / "Солтүстік" Пряник / Көмпит / Печенье
06.09.2023	- Жүгері сүті ботқасы - Сүт пен қант қосылған шай -Сары май қосылған нан / сары май мен ірімшік қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа 10.00 шырын / Банан / Йогурт / қант қосылған айран / Қарлы кесек / алма алма	-Өсімдік майына жаңа сәбіз салаты - М/б қаймақ қосылған Борщ - Ет қосылған үйдегі қуыру -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты -Бидай нан	- Молочный суп с вермишелью - чай с сахаром -Вафли / "северные" пряники / конфеты / Печенье
07.09.2023	Жарма сүт ботқасы -Сүт пен қант қосылған кофе сусыны -Сары май қосылған нан / сары май мен ірімшік қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа 10.00 шырын / Банан / Йогурт / қант қосылған айран / Қарлы кесек / Алма	-Жаңа қияр - М/б қаймақ қосылған қызылша -балық котлеті / ет Биточки / ет Фрикаделькалары - Қайнатылған күріш / картоп пюресі / қайнатылған қарақұмық - Тұздық -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты -Бидай наны	-Үйде дайындалған тоқаш / қоюландырылған сүт қосылған сүзбе -Жарма кестрәлі - Қант қосылған айран -Вафли / "Солтүстік" Пряник / Көмпит / Печенье
08.09.2023	- Сүт арпа ботқасы -Сүт пен қант қосылған Какао -Сары май қосылған нан / сары май мен ірімшік қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа 10.00 шырын / Банан / Йогурт / қант қосылған айран / Қарлы кесек / Алма	-Жаңа піскен қызанақ - М/б қаймақ қосылған көкөніс сорпасы - Ет кесектері - Қарақұмық / мүйіз / күріш Тұздық -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты -Бидай наны	- Омлет / сүзбемен шырынды - Қант қосылған шай -Вафли / "Солтүстік" Пряник / Көмпит / Печенье

11.09.2023	<ul style="list-style-type: none"> - Сүт тары ботқасы Сүт пен қант қосылған шай -Сары май қосылған нан / сары май мен ірімшік қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа 10.00 шырын / Банан / Йогурт / қант қосылған айран / Қарлы кесек / Алма 	<ul style="list-style-type: none"> -Пісірілген цуккини консервіленген уылдырық / қайнатылған қызылша салаты / жаңа қияр / жаңа сәбіз салаты М/б қаймақ қосылған қызылша "Харчо" орпасы м/б қаймақ қосылған сорпа м / б үйдегі кеспе -Ет қосылған Палау / құс еті Картоп пюресі - С дәрумені бар жеміс желе -Бидай наны 	<ul style="list-style-type: none"> - Ет сорпасындағы көкөніс бұқтырмасы / "күн" сорпасы -Бидай наны - Қант қосылған шай -Вафли / "Солтүстік" Пряник / Көмпит / Печенье -
12.09.2023	<ul style="list-style-type: none"> - Қарақұмық сүт сорпасы -Сүт пен қант қосылған кофе сусыны --Сары май қосылған нан / сары май мен ірімшік қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа 10.00 шырын банан / Йогурт / қант қосылған айран / Қарлы кесек / Алма 	<ul style="list-style-type: none"> -Өсімдік майына жаңа қырыққабат пен жаңа сәбіз салаты - М / б қаймақ қосылған тұзды ерітінді -Қайнатылған вермишель қосылған ет тұшпарасы / ет гуляш - Тұздық -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты -Бидай наны 	<ul style="list-style-type: none"> - Ет сорпасындағы "дала" сорпасы -Бидай наны - Қант қосылған шай -Вафли / "Солтүстік" Пряник / Көмпит / Печенье
13.09.2023	<ul style="list-style-type: none"> - Геркулес сүт ботқасы - Қант пен сүт қосылған Какао -Сары май қосылған нан / сары май мен ірімшік қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа 10.00 жеміс шырыны / Банан / Йогурт / қант қосылған айран / Қарлы кесек / Алма 	<ul style="list-style-type: none"> -Өсімдік майына жаңа сәбіз салаты - М/б қаймақ қосылған бұршақ сорпасы - Ет қосылған картоп орамы Тұздық -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты -Бидай наны 	<ul style="list-style-type: none"> - Үгітілген ірімшік қосылған қайнатылған конустар - Қант қосылған шай -Вафли / "Солтүстік" Пряник / Көмпит / Печенье
14.09.2023	<ul style="list-style-type: none"> -Сүттегі "Достық" ботқасы (күріш + тары жармасы) - Сүт пен қант қосылған шай -Сары май қосылған нан / сары май мен ірімшік қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа 10.00 жеміс шырыны // Банан / Йогурт / қант қосылған айран / Қарлы кесек / Алма 	<ul style="list-style-type: none"> -Жаңа піскен қызанақ - Сорпа кеспе м/б / қаймақ қосылған қызылша М / б - Порциялы құс еті / ет котлеті / ет қосылған Палау -Пісірілген қарақұмық / картоп пюресі Тұздық -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты -Бидай наны 	<ul style="list-style-type: none"> -Қоюландырылған сүт қосылған сүзбе -Жарма кәстрелі - Қант қосылған шай -Вафли / "Солтүстік" Пряник / Көмпит / Печенье
15.09.2023	<ul style="list-style-type: none"> - Сүтті бидай ботқасы -Сүт пен қант қосылған кофе сусыны -Сары май қосылған нан / сары май мен ірімшік қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа 10.00 жеміс шырыны / Банан / Йогурт / қант қосылған айран / Қарлы кесек / Алма 	<ul style="list-style-type: none"> -Жаңа қияр - М/б қаймақ қосылған Борщ -Ет қосылған ет / Манта еті Қайнатылған мүйіздер -С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты -Бидай наны 	<ul style="list-style-type: none"> - Ет сорпасында Джем / "шаруа" сорпасын ашыңыз - Жеміс желе -Вафли / "Солтүстік" Пряник / Көмпит / Печенье

УТВЕРЖДАЮ

Директор

КГКП я/с «Алёнка»

Ставничук И.А.

2023 г.



Перспективное двухнедельное меню
С 04.09.2023 по 15.09.2023

Дата	Завтрак	Обед	Ужин
04.09.2023 Понедельник 1 – ый день	-Каша пшеничная молочная -Кофейный напиток с молоком и сахаром -Батон с маслом / Батон с маслом и сыром / Отварное яйцо 10.00 Сок / Банан / Йогурт / Кефир с сахаром / Снежок / Яблоки	-Салат из отварной свеклы на растительном масле / Солёный огурец -Суп гороховый на м/б -Мясо птицы порционно -Отварная гречка / Отварная вермишель Соус -Кисель фруктовый с витамином С -Хлеб пшеничный	-Картофельное пюре с запеченным сыром / Самса с мясом -Чай с сахаром -Вафли / Пряник «Северный» / Конфета / Печенье
05.09.2023 Вторник 2 – ой день	-Каша рисовая молочная / Каша ячневая молочная -Какао с сахаром и молоком -Батон с маслом / Батон с маслом и сыром / Отварное яйцо 10.00 Сок / Банан / Йогурт / Кефир с сахаром / Снежок / Яблоки	-Салат из свежей капусты и зеленым консервированным горошком на растительном масле -Рассольник со сметаной на м/б -Манты с мясом / Плов с мясом -Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником -Хлеб пшеничный	-Суп рыбный из рыбных консерв / Плов овощной -Хлеб пшеничный -Чай с сахаром -Вафли / Пряник «Северный» / Конфета / Печенье
06.09.2023 Среда 3 – ий день	-Каша кукурузная молочная -Чай с молоком и сахаром -Батон с маслом / Батон с маслом и сыром / Отварное яйцо 10.00 Сок / Банан / Йогурт / Кефир с сахаром / Снежок / Яблоки Яблоко	-Салат из свежей моркови на растительном масле -Борщ со сметаной на м/б -Домашнее жаркое с мясом -Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником -Хлеб пшеничный	-Суп вермишелевый молочный -Чай с сахаром -Вафли / Пряник «Северный» / Конфета / Печенье
07.09.2023 Четверг 4 – ый день	-Каша манная молочная -Кофейный напиток с молоком и сахаром -Батон с маслом / Батон с маслом и сыром / Отварное яйцо 10.00 Сок / Банан / Йогурт / Кефир с сахаром / Снежок / Яблоки	-Свежий огурец -Свекольник со сметаной на м/б -Рыбная котлета / Биточки мясные / Тефтели мясные -Отварной рис / Картофельное пюре / Отварная гречка -Соус -Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником -Хлеб пшеничный	-Домашняя булочка / - Творожно – манная запеканка со сгущенным молоком -Кефир с сахаром -Вафли / Пряник «Северный» / Конфета / Печенье
08.09.2023 Пятница 5 – ый день	-Каша ячневая молочная -Какао с молском и сахаром -Батон с маслом / Батон с маслом и сыром / Отварное яйцо 10.00 Сок / Банан / Йогурт / Кефир с сахаром / Снежок / Яблоки	-Свежий помидор -Суп овощной со сметаной на м/б -Мясные биточки -Гречка / рожки / рис Соус -Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником -Хлеб пшеничный	-Омлет / Сочни с творогом -Чай с сахаром -Вафли / Пряник «Северный» / Конфета / Печенье

11.09.2023 Понедельник 6 – ой день	-Каша пшенная молочная Чай с молоком и сахаром -Батон с маслом / Батон с маслом и сыром / Отварное яйцо 10.00 Сок / Банан / Йогурт / Кефир с сахаром / Снежок / Яблоки	-Икра вареная кабачковая консервированная / Салат из отварной свеклы / Свежий огурец / Салат из свежей моркови -Свекольник со сметаной на м/б / Суп «Харчо» со сметаной на м/б Суп лапша по – домашнему на м/б -Плов с мясом / Мясо птицы порционно Картофельное пюре -Кисель фруктовый с витамином С -Хлеб пшеничный	-Овощное рагу / Суп «Солнышко» на мясном бульоне -Хлеб пшеничный -Чай с сахаром -Вафли / Пряник «Северный» / Конфета / Печенье -
12.09.2023 Вторник 7 – ой день	-Суп молочный гречневый -Кофейный напиток с молоком и сахаром --Батон с маслом / Батон с маслом и сыром / Отварное яйцо 10.00 Сок Банан / Йогурт / Кефир с сахаром / Снежок / Яблоки	-Салат из свежей капусты и свежей моркови на растительном масле -Рассольник со сметаной на м/б -Пельмени с мясом / Мясной гуляш с отварной вермишелью -Соус -Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником -Хлеб пшеничный	-Суп «Полевой» на мясном бульоне -Хлеб пшеничный -Чай с сахаром -Вафли / Пряник «Северный» / Конфета / Печенье
13.09.2023 Среда 8 – ой день	-Каша геркулесовая молочная -Какао с сахаром и молоком -Батон с маслом / Батон с маслом и сыром / Отварное яйцо 10.00 Сок фруктовый / Банан / Йогурт / Кефир с сахаром / Снежок / Яблоки	-Салат из свежей моркови на растительном масле -Суп фасолевый со сметаной на м/б -Рулет картофельной с мясом Соус -Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником -Хлеб пшеничный	-Отварные рожки с тертым сыром -Чай с сахаром -Вафли / Пряник «Северный» / Конфета / Печенье
14.09.2023 Четверг 9 – ый день	-Каша «Дружба» (рисовая + пшенная крупы) на молоке -Чай с молоком и сахаром -Батон с маслом / Батон с маслом и сыром / Отварное яйцо 10.00 Сок фруктовый / / Банан / Йогурт / Кефир с сахаром / Снежок / Яблоки	-Свежий помидор -Суп лапша по - домашнему на м/б / Свекольник со сметаной на м/б -Мясо птицы порционно / Котлета мясная / Плов с мясом -Отварная гречка / Картофельное пюре Соус -Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником -Хлеб пшеничный	-Творожно – манная запеканка со сгущенным молоком -Чай с сахаром -Вафли / Пряник «Северный» / Конфета / Печенье
15.09.2023 Пятница 10 – ый день	-Каша пшеничная молочная -Кофейный напиток с молоком и сахаром -Батон с маслом / Батон с маслом и сыром / Отварное яйцо 10.00 Сок фруктовый / Банан / Йогурт / Кефир с сахаром / Снежок / Яблоки	-Свежий огурец -Борщ со сметаной на м/б -Тефтеля мясная / Манты с мясом Отварные рожки -Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником -Хлеб пшеничный	-Расстегай с повидлом / Суп «Крестьянский» на мясном бульоне -Кисель фруктовый -Вафли / Пряник «Северный» / Конфета / Печенье