



Бекітемін
Директор "Аленка" бөбекжай-бақшасы " КМҚК

Ставничук И.А.
« 12 » 10 2023г

Қыс-көктем перспективалы он күндік мәзір
16.10.23-30.10.23.

Күні	Таңғы ас	Түскі ас	Кешкі ас
16.10.23	- Жүгері сүті/бидай/арпа сүті ботқасы - Сары май, ірімшік/ сары май қосылған нан -Сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған Какао / сүт қосылған шай 10.00 Банан, жеміс шырыны / алма	-Жаңа піскен қияр / жаңа піскен қызанақ / қырыққабат салаты +жаңа піскен қияр - Әжесінің сорпасы к / б / Борщ к / б қаймақпен / маринадталған к / б қаймақпен -Қайнатылған қарақұмық / арпа -Гуляш ет / тауықтар / ет биточки 50/50 / ет котлеті - Тұздық - Желе / компот -бидай наны	Қарақұмық сүт сорпасы / вермишель сүт сорпасы / омлет -Тәтті шай / лимон қосылған тәтті шай / қант қосылған айран / - Печенье / кәмпит /вафли / пряник
17.10.23	- Геркулес ботқасы /күріш / тары сүті -Сары май қосылған нан /ірімшік қосылған сары май қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа ½ -Сүт қосылған Какао / сүт қосылған кофе сусыны 10.00 Банан / алма / қант қосылған айран / қар	-Жаңа піскен қияр / қызанақ / қырыққабат салаты+ қызанақ / қырыққабат салаты + жасыл бұршақ / жүгері - "Харчо" сорпасы к/б немесе м / б қаймақпен/бұршақ сорпасы к / б, м / б/ - Ет Пигоди / Манта/ - Вит қосылған Компот /желе.С бидай наны	- Кулеш тары сүті / омлет/ - Үйдегі печенье - Қант қосылған шай /желе /лимон қосылған тәтті шай
18.10.23	- Жарма ботқасы / "Достық" / вермишель сүт сорпасы - Сары май, ірімшік/ сары май қосылған нан -Сүт қосылған Какао / сүт қосылған кофе сусыны 10.00 Банан / шырын / Алма	-Жаңа піскен қияр / қызанақ / қоян салаты - Тұшпара қосылған сорпа к/б, м / б/"шаруа" сорпасы к/б, м / б/ ш/, м / б қаймақпен -Қарақұмық / күріш / картоп пюрес - Порциялы құс еті / көкөністермен бұқтырылған балық / ет котлеті / балық - Тұздық - Кептірілген жеміс компоты / желе + вит С / - нан	-Картоп пирогы / Джем пирогы / сүзбе және Жарма кәстрелі - Лимон қосылған тәтті шай желе / Қарлы кесек / қант қосылған айран/тәтті шай / шай -Печенье / кәмпит/вафли / пряник
19.10.23	- Омлет / жүгері ботқасы / арпа сүті -Сары май қосылған нан /ірімшік қосылған сары май қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа ½ -Сүт қосылған кофе сусыны/сүт қосылған какао / 10.00 Банан / Алма	---Жаңа піскен қияр / маринадталған қияр / қызанақ - Қарақұмық сорпасы к/б, м/б қаймақпен / үйдегі кеспе/картоп сорпасы к / б, м / б - Сиыр еті қосылған Бигус/ 50/50 ет қосылған струдель/ татар стиліндегі азу / Қайнатылған конустар / қайнатылған күріш / картоп пюресі / бұршақ пюресі - Тұздық - Желе / компот вит С / шай тәтті -Бидай наны	- Көкөніс бұқтырмасы/ вермишель сорпасы к/б, м / б -Вафли / печенье-тоқаш - Лимон қосылған тәтті шай / тәтті шай / вит қосылған желе.С - - - - - бидай наны
20.10.23	- Арпа сүті ботқасы / "Артек" / Геркулес сүті - Сары май қосылған нан / сары май қосылған нан + ірімшік -Сүт қосылған кофе сусыны /сүт қосылған какао 10.00 Алма / Банан / Шырын	-Салат (қырыққабат+ алма)/ жаңа қияр / қызанақ / маринадталған қияр - Бұршақ сорпасы к/б, м/ б / борщ к/б. м / б қаймақпен/к/б, м / б тефтели қосылған сорпа -Үйде қуыру / қайнатылған мүйіз, күріш / ет котлеті / ет биточкалары - Тұздық - Компот /желе /вит қосылған шырын. "С" -Бидай наны	- Көкөніс палауы / жеміс палауы / омлет -Печенье / кәмпит/вафли / пряник - Лимон қосылған тәтті шай / тәтті шай / вит қосылған желе.С

23.10.23	<ul style="list-style-type: none"> -Бидай ботқасы /күріш/арпа сүті - Сары май қосылған нан, ірімшік /сары май қосылған нан /қайнатылған жұмыртқа ½ -Сүт қосылған Какао / сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған шай тәтті 10.00 жеміс шырыны / Банан / алма 	<ul style="list-style-type: none"> - К/б қаймақ қосылған сорпа, м/б/к/б үшін қарақұмық сорпасы, қаймақ қосылған м/б/к/б үшін қызылша, қаймақ қосылған -Ет пен жұмыртқа қосылған зраздар (50/50) / жалқау қырыққабат орамдары / еткесектері/ --Қайнатылған Вермишель/күріш / картоппюресі -Тұздық - Желе/компот / вит С шырыны / тәтті шай Бидай наны 	<ul style="list-style-type: none"> - Қарақұмық сүт сорпасы / "Вена" ұны / картоп, қырыққабат қосылған пирог - Печенье / вафли/ Пряник -Кэмпит шайы / лимон қосылған тәтті шай / вит қосылған желе.С
24.10.23	<ul style="list-style-type: none"> - Жарма ботқасы / "Достық" / бидай сүті - Сары май қосылған нан / сары май қосылған нан + ірімшік -Сүт қосылған кофе сусыны/сүт қосылған какао / сүт қосылған тәтті шай 10.00 алма / Банан / жеміс шырыны 	<ul style="list-style-type: none"> - "Қоян" салаты / жаңа қияр / қызанақ / қырыққабат, сәбіз, жүгері салаты - Сорпа үй кеспесі к/б, м/ б/бұршақ сорпасы к/б, м / б қаймақпен - Құс еті/ -Бұқтырылған қырыққабат/ Картоп пюресі / қайнатылған күріш, мүйіз / қарақұмық - Компот /желе/вит қосылған шырын.С -Бидай наны 	<ul style="list-style-type: none"> - Консервіленген балық сорпасы / - "Кух" пирогы / макарон мен ірімшік Вафли / пряник/ Печенье / кэмпит - Тәтті шай / шай /вит қосылған желе.Қант қосылған лимон қосылған шай
26.10.23	<ul style="list-style-type: none"> - Күріш ботқасы / жүгері сүті / сүт вермишель сорпасы -Сары май қосылған нан /сары май қосылған нан + ірімшік / қайнатылған жұмыртқа ½ -Сүт қосылған Какао / сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған тәтті шай 10.00 Алма / Банан/ Жеміс шырыны 	<ul style="list-style-type: none"> - "Витамин" салаты (қырыққабат сәбіз өсімдік майы) / жаңа/маринадталған қияр / қызанақ - Жұмыртқа мен жасыл бұршақ қосылған сорпа к/б қаймақпен, м/ б/к / б қаймақпен көкөніс сорпасы, м / б - Құс еті/сиыр еті / үйдегі қуыру/ - Желе /компот / вит қосылған шырын.С -Бидай наны 	<ul style="list-style-type: none"> - Омлет / құс етінен жасалған самса / үй печенье/к/б, м / б -дағы "тор" сорпасы - Лимон қосылған тәтті шай / тәтті шай -Бидай наны
27.10.23	<ul style="list-style-type: none"> - Геркулес ботқасы/арпа/ тары сүті - Сары май мен ірімшік қосылған нан /сары май қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа ½ -Сүт қосылған кофе сусыны/сүт қосылған какао / сүт қосылған тәтті шай 10.00 алма / Банан / жеміс шырыны 	<ul style="list-style-type: none"> -Жаңа, тұздалған қияр / қызанақ жаңа -Чех стиліндегі сорпа к/б,м/б / солянка к/б, м / б қаймақпен - Балық котлеттері / ет биточкалары / ет фрикаделькалары - Қайнатылған мүйіз, қарақұмық, күріш - Тұздық - Компот /желе/ вит қосылған шырын.С -Бидай наны 	<ul style="list-style-type: none"> Қырыққабат, картоп, Джем қосылған бәліш/консервіленген балық сорпасы к/б. м /б / сүт вермишель сорпасы - Тәтті лимон шайы / желе / Қарлы кесек / қант қосылған айран
30.10.23	<ul style="list-style-type: none"> -Тары ботқасы / қарақұмық сүт сорпасы / сүт бидай ботқасы -Сары май қосылған нан /ірімшік қосылған сары май қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа ½ -Сүт қосылған Какао / сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған тәтті шай 10.00 банан / жеміс шырыны / алма 	<ul style="list-style-type: none"> -Жаңа піскен, маринадталған қияр/ қызанақ / жасыл бұршақ қосылған қырыққабат пен сәбіз салаты - Қарақұмық сорпасы к / б. м/б қаймақпен / сорпа бұршақ сорпасы к / б / борщ к/б , м / б қаймақпен -Сиыр етінен жасалған Палау / қайнатылған қарақұмық, арпа/сиыр етінен жасалған гуляш, құс еті / ет котлеті - Тұздық - Желе /компот / вит қосылған шырын.С -Бидай наны 	<ul style="list-style-type: none"> - Ірімшік қосылған қайнатылған конустар / омлет / Джем, қырыққабат, картоп қосылған пирог -Печенье / вафли / пряник -Қант пен лимон қосылған шай / тәтті шай / желе / Қарлы кесек / қант қосылған айран



Утверждаю

Директор

КГКП «Ясли-сад «Алёнка»

Ставничук И.А.

«12» 10 2023г

Перспективное десятидневное меню

16.10.23-30.10.23.

Дата	Завтрак	Обед	Ужин
16.10.23 1 день Среда	Каша кукурузная молочная/пшеничная/ячневая молочная Батон с маслом, сыром/ батон с маслом Кофейный напиток с молоком/Какао с молоком/чай с молоком 10.00 Банан, фруктовый сок/яблоко	Свежий огурчик/свежий помидор/салат из капусты +свежий огурец Бабушкин супчик на к/б /Борщ на к/б со сметаной/Рассольник на к/б со сметаной /Суп лапша на к/б Отварная гречка/перловка/Карт.пюре Гуляш мясо/куры/биточки мясные 50/50/ котлета мясная /Мясо птицы порционно Соус Кисель /компот Хлеб пшеничный	Молочный суп гречневый/ суп вермишелевый молочный/ омлет Чай сладкий/ чай сладкий с лимоном /кефир с сахаром / Печенье /конфета /вафля /пряник
17.10.23 2 день Четверг	Каша геркулесовая /рисовая/пшеничная молочная Батон с маслом/батон с маслом с сыром /отварное яйцо ½ Какао с молоком /кофейный напиток с молоком 10.00 Банан / Яблоко /кефир с сахаром /снежок	Свежий огурец/помидор/салат из капусты+ помидор/салат из капусты +зеленый горошек/кукуруза Суп «Харчо» на к/б или м/б со сметаной/ суп гороховый на к/б, м/б/ Пигоди мясные/ манты/биточки /гречка Компот /кисель с вит.С Хлеб пшеничный	Кулеш пшеничный молочный /омлет/ Домашнее печенье Чай с сахаром /кисель /чай сладкий с лимоном
18.10.2023 3 день пятница	Каша манная/ «Дружба»/ молочный суп вермишелевый Батон с маслом, сыром/ батон с маслом Какао с молоком/ кофейный напиток с молоком 10.00 Банан /сок / Яблоко	Свежий огурец/помидор/салат «Зайчик» Суп с клецками на к/б / суп «Крестьянский» на к/б, м/б / Щи на к/, м/б со сметаной Гречка/ рис/ картофельное пюре Мясо птицы порционно/ рыба тушеная с овощами/ котлета мясная /рыбная/Жаркое с м/г Соус Компот из сухофруктов / кисель + вит С/ Хлеб	Пирожок с картошкой / пирожок с повидлом /творожно-манная запеканка Чай сладкий с лимоном кисель/ снежок/ кефир с сахаром/ чай сладкий/чай Печенье/конфета/вафля/пряник
19.10.2023 4 день понедельни к	Омлет/ каша кукурузная /ячневая молочная Батон с маслом /батон с маслом с сыром /отварное яйцо ½ Кофейный напиток с молоком/какао с молоком / 10.00 Банан/Яблоко	Свежий огурец/солёный огурец/ помидор Суп гречневый на к/б со сметаной / лапша по- домашнему/ картофельный суп на к/б, /суп фасолевый на к/б со смет. Бигус с мясом говядины/ штрудли с мясом 50/50/ азу по- татарски /котлета рыбная Отварные рожки/отварной рис/ картофельное пюре/гороховое пюре Кисель /компот с вит С/чай сладкий Хлеб пшеничный	Овощное рагу/ суп вермишелевый на к/б, м/б Вафли/печеньеПесочный рогалик Чай сладкий с лимоном/ чай сладкий /кисель с вит.С Хлеб пшеничный Сдоба Венская
20.10.2023 5 день Вторник	Каша ячневая молочная/ «Артёк»/ геркулесовая молочная Батон с маслом/ батон с маслом + сыр Кофейный напиток с молоком /какао с молоком 10.00 Яблоко/Банан/Сок	Салат (капуста+ яблоко)/ свежий огурец/помидор/ солёный огурец /Зайчик Суп гороховый на к/б, м/б/ Борщ на к/б. м/б со сметаной/ суп с фрикадельками на к/б, м/б Жаркое по- домашнему / отварные рожки, рис /котлета мясная/биточки мясные/манты. Соус Компот /кисель /сок с вит. «С» Хлеб пшеничный	Плов овощной/ плов фруктовый/ омлет Печенье/конфета/вафля/пряник Чай сладкий с лимоном/чай сладкий/кисель с вит.С

23.10.2023 6 день Среда	Каша пшеничная /рисовая/ячневая молочная Батон с маслом, сыр /батон с маслом /отварное яйцо ½ Какао с молоком/кофейный напиток с молоком/чай с молоком сладкий 10.00 Сок фруктовый/Банан/Яблоко	Щи со сметаной на к/б, м/б/суп гречневый на к/б, м/б со сметаной/ свекольник на к/б, м/б со сметаной /Рассольник Зразы с мясом и яйцом (50/50)/ленивые голубцы мясные /биточки мясные/ Отварная Вермишель/рис/ картофельное пюре Соус Кисель /компот/сок с вит С/ чай сладкий Хлеб пшеничный	Суп гречневый молочный /сдоба «Венская» / пирожок с картошкой, капустой Печенье/вафля/ Пряник Чай с Конфетой/ чай сладкий с лимоном /кисель с вит.С/кефир с сахаром
24.10.2023 7 день Четверг	Каша манная / «Дружба»/ пшеничная молочная Батон с маслом/ батон с маслом + сыр Кофейный напиток с молоком/какао с молоком/ чай сладкий с молоком 10.00 Яблоко/Банан/сок фруктовый	Салат«Зайчик»/ свежий огурей/помидор/салат из капусты, Моркови, кукурузы Суп лапша домашняя на к/б,м/б/ суп фасолевый на к/б, м/б со сметаной /Суп с яйцом и зел.горошком Мясо птицы порционно/ Тушеная капуста/ Картофельное пюре/отварной рис, рожки/гречка/плов мясной. Соус Компот /кисель/сок с вит.С Хлеб пшеничный	Суп из рыбных консервов / Пирог «Кух»/ макароны с сыром Вафля/пряник/ Печенье/ конфета Чай сладкий / чай /кисель с вит.С/чай с лимоном с сахаром Хлеб пшеничный
26.10.2023 8 день Пятница	Каша рисовая /кукурузная молочная/ суп молочный вермишелевый Батон с маслом /батон с маслом + сыр/ отварное яйцо ½ Какао с молоком /кофейный напиток с молоком /чай сладкий с молоком 10.00 Яблоко/Банан/ Сок фруктовый	Салат «Витаминный»(капуста морковь растительный масло) /свежий/солёный огурец/ помидор Суп с яйцом и зелёным горошком со сметаной на к/б, м/б/ суп овощной со сметаной на к/б, м/б/суп лапша на к/б мясо птицы порционно/карт.пюре Плов из мяса птицы/говядины/ жаркое по- домашнему/ Кисель /компот /сок с вит.С Хлеб пшеничный	Омлет /самса из мяса птицы/ домашнее печенье / суп «Паутинка» на к/б, м/б Чай сладкий с лимоном /чай сладкий Хлеб пшеничный
27.10.2023 9 день Понедельник	Каша геркулесовая/ячневая/ пшеничная молочная Батон с маслом и сыром/ батон с маслом /отварное яйцо ½ Кофейный напиток с молоком/какао с молоком /чай сладкий с молоком 10.00 Яблоко/Банан/Сок фруктовый	Свежий, солёный огурчик/ помидор свежий Суп по-Чешски на к/б,м/б / солянка на к/б, м/б со сметаной/рассольник на к/б со смет. Котлета из рыбы/ биточки мясные/ тефтели мясные Отварные рожки, гречка, рис Соус Компот /кисель/ сок с вит.С	Пирожок с капустой, картошкой, повидлом/ суп из рыбных консерв на к/б. м/б /суп молочный вермишелевый Чай с лимоном сладкий/ кисель /снежок/кефир с сахаром Хлеб
30.10.2023 10 день Вторник	Каша пшеничная /суп молочный гречневый/каша пшеничная молочная Батон с маслом/батон с маслом с сыром /отварное яйцо ½ Какао с молоком/кофейный напиток с молоком/ чай сладкий с молоком 10.00 Банан/Сок фруктовый/Яблоко	Свежий, солёный огурец/ помидор /салат из капусты и моркови с зеленым горошком /салат свекольный Суп гречневый на к/б. м/б со сметаной / суп суп гороховый на к/б / борщ на к/б , м/б со сметаной Плов из мяса говядины/ отварная гречка, перловка/гуляш из мяса говядины, птицы/котлета мясная Соус Кисель /компот /сок с вит.С Хлеб пшеничный	Отварные Рожки с сыром/ омлет /пирожок с повидлом, капустой, картошкой/творожно манная запеканка Печенье /вафля/пряник Чай с сахаром и лимоном/ чай сладкий/кисель/снежок/кефир с сахаром