

Бекітемін

"Алёнка» бөбекжайы"

КМҚК директоры

И.В.Кареткина

2024 ж "11" қаңтар



**«Алёнка» бөбекжайы» КМҚК
перспективалы он күндік ас мәзірі
12.01.24-25 01.24**

| Күні | Таңғы ас | Түскі ас | Кешкі ас |
|---------------------|--|---|--|
| 12.01.24 1 күн | - Жүгері/ бидай/арпа сүтті ботқасы - Сары май, ірімшік/ сары май қосылған нан Сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған Какао / сүт қосылған шай 10.00 Банан / йогурт, жеміс шырыны / алма | -Тұздалған қияр / жаңа қияр / қызылша салаты+қир/ «Витаминный» салаты// Бабушкин көжесі/ қаймақ қосылған борщ / қаймақ қосылған Рассольник/ Кеспе сорпасы / Пісірілген қара сұмық арпа/картоп поресі Гуляш тауық еті/ет кесектері 50/50/ет котлеті/ бөлшектелген тауық еті/ тұздық/бидай наны - Кисель/ Компот/ "С" дәрумені бар шырын/алма сусыны | Қарақұмық сүт көжесі/вермишель сүт көжесі/ омлет/тары сүтті кулеш/ Тәтті шай-лимон қосылған тәтті шай/печенье/конфет/вафли/пряник |
| 15.01.2024 2 күн | Геркулес /күріш / тары сүтті ботқасы/ Сары май қосылған нан /ірімшік және сары май қосылған нан / ½қайнатылған жұмыртқа Сүт қосылған Какао / сүт қосылған шай / тәтті шай / сүт қосылған кофе сусыны 10.00 Банан (01-31) / йогурт (01-31) / жеміс шырыны (01-31) / Алма (01-31) / қант қосылған айран / Қарлы | Жаңа қияр /қызанақ/ қырыққабат салаты+жасыл Бұршақ/жүгері/сәбіз салаты/ ет сорпасындағы қаймақ қосылған «Харчо» /Бұршақ сорпасы қаймақ қосылған Солянка/еттен жасалған пигоди/манты/тауық етінен биточка/суға қайнатылған қарақұмық/бидай наны Компот/С дәрумені бар кисель/тәтті шай/шырын/алма сусыны | Тары қосылған сүтті кулеш / омлет/ Үй печеньесі/ Қант қосылған шай / кисель / лимон қосылған тәтті шай / вафли |
| 16.01.2024 3 күн | "Дружба" жарма ботқасы / /вермишель сүтті көжесі/ Сары май, ірімшік қосылған нан / сары май қосылған нан /Сүт қосылған Какао / сүт қосылған тәтті шай/ сүт қосылған кофе сусыны 10.00 Банан (01-31) / Йогурт (01-31) / Жеміс шырыны (01-31) / Алма (01-31) | Жаңа піскен қияр / қызанақ / «Зайчик» салаты//«Крестьянский» сорпасы/ қаймақ қосылған Шұ/ Қайнатылған қарақұмық / қайнатылған күріш / картоп поресі /Құс еті порцияланған / көкөністермен бұқтырылған балық / ет котлеті / балық котлеті / Үй қуырдағы (сиыр еті) Тұздық Кептірілген жеміс компоты / кисель + вит С / шырын / тәтті шай / жаңа алма сусыны/ Бидай наны | Картоп қосылған бәліш / Джем қосылған бәліш / сүзбе және Жарма запеканкасы/Лимон қосылған тәтті шай/ кисель / Қарлы / қант қосылған айран/тәтті шай / шай/ Печенье / кәмпит/вафли / пряник |
| 17.01.2024 4 күн | Омлет / жүгері арпа сүтті ботқасы / Сары май қосылған нан /ірімшік қосылған сары май қосылған нан / қайнатылған ½жұмыртқа Сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған какао / қант қосылған сүт қосылған шай 10.00 Йогурт / Банан / алма / шырын | Жаңа піскен қияр / маринадталған қияр / қызанақ / Қаймақпен қарақұмық сорпасы / үй кеспесі / картоп сорпасы / балық сорпасы / қаймақпен бұршақ сорпасы / Сиыр еті қосылған Бигус / 50/50 ет қосылған штрудель / татар стиліндегі азу / балық котлеті/ Қайнатылған макарон / қайнатылған күріш / картоп поресі / бұршақ поресі Тұздық Вит С қосылған кисель// компот / тәтті шай / жаңа піскен алма сусыны/ Бидай наны | Көкөніс бұқтырмасы/ ет сорпасындағы вермишель көжесі / Вафли / печенье/рогалик / Венская слоба/ Лимон қосылған тәтті шай / тәтті шай / вит қосылған кисель Бидай наны |
| 18.01.2024 5 күн | Арпа сүтті ботқасы / "Артек" / Геркулеспен сүт қосылған/Сары май қосылған нан / сары май + ірімшік қосылған батон Сүт қосылған кофе сусыны сүт қосылған | Салат (қырыққабат+ алма) жаңа піскен қияр / қызанақ / маринадталған қияр / «Зайчик» салаты Бұршақ сорпасы / қаймақ қосылған борщ /тефтели қосылған сорпа / Үй қуырдағы қайнатылған макарон, күріш / ет котлеті / еттен | Көкөніс палауы / жеміс палауы / омлет/ Печенье / кәмпит/вафли / пряник/ Лимон қосылған тәтті шай / тәтті шай / С вит қосылған кисель. |

| | | | |
|----------------------|---|---|---|
| | какао / сүт қосылған тәтті шай 10.00 алма / Банан / жеміс шырыны | дайындалған биточкалар / манты/ Тұздық Компот /кисель /"С"вит қосылған шыры / жаңа піскен алма сусыны /Бидай наны | |
| 19.01.2024 6 күн | Бидай /күріш/арпа сүтті ботқасы /Сары май қосылған нан, ірімшік /сары май қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа ½ Сүт қосылған Какао / сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған тәтті шай 10.00 Йогурт / жеміс шырыны / Банан / алма | «Зайчик» салаты/ қаймақ қосылған Щи сорпасы, қаймақ қосылған ет/с қарақұмық сорпасы, қаймақ қосылған қызылша/қаймақ қосылған рассольник/ Ет пен жұмыртқа (50/50) қосылған зраздар / қырыққабат орамдары / ет кесектері/ Қайнатылған Вермишель / күріш / картоп пюресі Тұздық Кисель/компот / С вит бар шырыны / тәтті шай / жаңа піскен алма сусыны Бидай наны | Қарақұмық сүтті сорпасы / "Венская" сдоба / картоп, қырыққабат қосылған бәліш/үй тоқашы/ Печенье / вафли/ Пряник/ Кәмпит / лимон қосылған тәтті шай / С вит қосылған кисель / кант қосылған айран |
| 22.01.2024 7 күн | "Достық" жарма бидай сүтті ботқасы / 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 / йогурт | «Зайчик» салаты / жаңа піскен қияр / қызанақ / //қырыққабат, сәбіз, жүгері салаты / үй кеспесі сорпасы/қаймақ қосылған бұршақ сорпасы/ /жұмыртқа мен жасыл бұршақ қосылған сорпа Құс еті бөлшектелген/ Бұқтырылған қырыққабат/ Картоп пюресі / қайнатылған күріш, макарон/қайнатылған қарақұмық / ет палауы тұздық Компот /кисель/С/вит қосылған шырын/ жаңа піскен алма сусыны/ Бидай наны | Консервіленген балық сорпасы / "Кух" пирогы / ірімшік қосылған макарон // Вафли / пряник/ Печенье / кәмпит Тәтті шай / шай /С вит қосылған кисель/Қант қосылған лимон қосылған шай / Бидай наны |
| 23.01.2024 8 күн | Күріш жүгері сүтті ботқасы // сүтті вермишель сорпасы/ Сары май қосылған нан /сары май + ірімшік қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа ½ Сүт қосылған Какао / сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған тәтті шай 10.00 Алма / Банан/ Жем с шырыны / йогурт | "Витамин" салаты (қырыққабат сәбіз өсімдік майы) / жаңа/маринадталған қияр / қызанақ //Жұмыртқа мен жасыл бұршақ ,қаймақ қосылған сорпа /қаймақпен көкөніс сорпасы / кеспе сорпасы /Құс еті / сиыр еті палауы / үй қуырдағы / құс еті / картоп пюресі Кисель /компот / С вит қосылған шырын / жаңа піскен алма сусыны Бидай наны | Омлет / құс етінен жасалған самса / үй печеньесі/"Өрмекші торы" сорпасы/картоп қосылған самса/ Лимон қосылған тәтті шай / тәтті шай Бидай наны |
| 24.01.2024 9 күн | Геркулес /арпа/ тары сүтті ботқасы / 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 / Қант қосылған айран / Қарлы | Жаңа піскен, тұздалған қияр / қызанақ // Чех стиліндегі сорпа / қаймақпен Солянка /қаймақ қосылған Рассольник/ Балық котлеті / еттен жасалған биточкалар / ет фрикаделькалары Қайнатылған рожки, қарақұмық, күріш Тұздық Компот /кисель/ С вит қосылған шырын / жаңа піскен алма сусыны | Қырыққабат, картоп, Джем қосылған бәліш/консервіленген балық сорпасы / сүтті вермишель көжесі/ Бидай наны Тәтті лимон шайы / кисель / Қарлы / кант қосылған айран |
| 25.01.2024 10 күн | Тары ботқасы / қарақұмық сүтті көжесі / бидай сүтті 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 Йогурт / Банан / жеміс шырыны / алма | Жаңа піскен, маринадталған қияр / қызанақ / жасыл бұршақ қосылған қырыққабат пен сәбіз салаты / қызылша салаты/Қаймақпен қарақұмық сорпасы /бұршақ сорпасы / қаймақпен борщ / Сиыр етінен жасалған Палау / қайнатылған қарақұмық, арпа/ құс еті, сиыр етінен жасалған гуляш, / ет котлеті Тұздық Кисель /компот / С вит қосылған шырын / жаңа піскен алма сусыны Бидай наны | Ірімшік қосылған макарон / омлет /Джем, қырыққабат, картоп қосылған бәліш / сүзбе және Жарма запеканкасы/ Печенье / вафли / пряник/ Қант пен лимон шайы / тәтті шай / кисель/ Қарлы / кант қосылған айран |

Утверждаю

И.о.Директора

КГКП «Ясли-сад «Алёнка»

Кареткина И.В.



«11.» Янв, 2024г

Перспективное десятидневное меню зима-весна

С12.01.2024 г. По25.01.2024 г.

| Дата | Завтрак | Обед | Ужин |
|-------------------------------------|---|--|---|
| 12.01.2024 1 день Пятница | Каша кукурузная молочная/пшеничная/ячневая Батон с маслом, сыром/ батон с маслом Кофейный напиток с молоком/Какао с молоком/чай с молоком 10.00Банан/йогурт, фруктовый сок/яблоко | салат «Витаминный» Бабушкин супчик на к/б /Еорш на к/б со сметаной/Рассольник /Суп лапша на к/б гречка/перловка /картофельное 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/кулеш пшеничный молочный Чай сладкий/ чай сладкий с лимоном /кефир с сахаром / Печенье /конфета /вафля /пряник |
| 15.01.2024 2 день Понедельник | Каша геркулесовая /рисовая/пшеничная молочная Батон с маслом/батон с маслом с сыром /отварное яйцо 1/2 Какао с молоком/чай с молоком/чай сладкий/кофейный напиток с молоком 10.00 Банан (01-31) / йогурт (01-31) / Фруктовый сок (01-31) / Яблоко (01-31)/кефир с сахаром /снежок | Свежий огурец/помидор/салат из капусты+ помидор/салат из капусты +зеленый горошек/кукуруза /салат морковный Суп «Харчо» на к/б или м/б со сметаной/ суп гороховый на к/б, м/б/ Солянка на к/б, м/б со сметаной Пигоди мясные/ манты/ биточки (курица)/отварная гречка Компот /кисель с вит.С/ чай сладкий/сок/напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный | Кулеш пшеничный молочный /омлет/ Домашнее печенье Чай с сахаром /кисель /чай сладкий с лимоном /вафли |
| 16.01.2024 3 день Вторник | Каша манная/ «Дружба»/ молочный суп вермишелевый Батон с маслом, сыром/ батон с маслом Какао с молоком/чай сладкий с молоком/ кофейный напиток с молоком 10.00 Банан (01-31) / Йогурт (01-31) / Фруктовый сок (01-31) / Яблоко (01-31) | Свежий огурец/помидор/салат «Зайчик» Суп с клецками на к/б, м/б/ суп «Крестьянский» на к/б, м/б / Щи на к/б, м/б со сметаной гречка/ рис/ картофельное пюре Мясо птицы порционно/ рыба тушеная с овощами/ котлета мясная /котлета рыбная/Жаркое по-домашнему (говядина) Соус Компот из сухофруктов / кисель + Хлеб пшеничный | 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 |
| 17.01.2024 4 день Среда | Омлет/ каша кукурузная /ячневая молочная Батон с маслом /батон с маслом с сыром /отварное яйцо 1/2 Кофейный напиток с молоком/какао с молоком /чай с молоком с сахаром 10.00 Йогурт/Банан/Яблоко/сок | Свежий огурец/солёный огурец/ помидор Суп гречневый на к/б, м/б со сметаной / лапша по- домашнему/ картофельный суп на к/б, м/б /суп фасолевый на к/б со сметаной Бигус с мясом говядины/ пштрудли с мясом 50/50/ азу по- татарски /котлета рыбная/ рожки/ рис/ картофельное пюре/гороховое пюре Соус Кисель /компот с вит С/ Хлеб пшеничный | Овощное рагу/ суп вермишелевый на к/б, м/б Вафли/печеньеПесочный рогалик/Венская слоба Чай сладкий с лимоном/ чай сладкий /кисель с вит.С Хлеб пшеничный |
| 18.01.2024 5 день Четверг | Каша ячневая молочная/ «Артек»/ геркулесовая Батон с маслом/ батон с маслом + сыр Кофейный напиток с молоком /какао с молоком/чай с молоком сладкий 10.00 Яблоко/Банан/Сок фруктовый | Салат 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 |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>19.01.2024 6 день Пятница</p> | <p>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</p> <p>10.00 Йогурт/Сок фруктовый/Банан/Яблоко</p> | <p>Салат «Зайчик» 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 на к/б со сметаной 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 /напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный</p> | <p>Суп гречневый молочный /сдоба «Венская» / пирожок с картошкой, капустой/Домашняя булочка Печенье/вафля/ Пряник Чай с Конфетой/ чай сладкий с лимоном /кисель с вит.С/кефир с сахаром</p> |
| <p>22.01.24 7 день Понедельник</p> | <p>Каша манная / «Дружба»/ пшеничная молочная Батон с маслом/ батон с маслом + сыр Кофейный напиток с молоком/какао с молоком/ чай сладкий с молоком</p> <p>10.00 Яблоко/Банан/сок фруктовый/йогурт</p> | <p>Салат«Зайчик»/ свежий огурец/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 зеленым горошком Мясо птицы порционно/ Тушеная капуста/ Картофельное пюре/отварной рис, рожки/отварная гречка/плов мясной соус Компот /кисель/сок с вит.С/напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный</p> | <p>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</p> |
| <p>23.01.2024 8 день Вторник</p> | <p>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</p> <p>10.00Яблоко/Банан/ Сок фруктовый/йогурт</p> | <p>Салат «Витаминный»(капуста морковь растительный масло) /свежий/солёный огурец/ помидор Суп с яйцом и зеленым горошком со сметаной на к/б, м/б/ суп овощной со сметаной на к/б, м/б /суп лапша на к/б Плов из мяса птицы/говядины/ жаркое по-домашнему/мясо птицы порционно/картофельное пюре Кисель /компот /сок с вит.С /напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный</p> | <p>Омлет /самса из мяса птицы/ домашнее печенье / суп «Паутинка» на к/б, м/б /самса с картошкой Чай сладкий с лимоном /чай сладкий Хлеб пшеничный</p> |
| <p>24.01.2024 9 день Среда</p> | <p>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</p> <p>10.00Яблоко/Банан/Сок фруктовый/кефир с сахаром/снежок</p> | <p>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 сметаной Котлета из рыбы/ биточки мясные/ тефтели мясные Отварные рожки, гречка, рис Соус Компот /кисель/ сок с вит.С /напиток из свежих яблок</p> | <p>Пирожок с капустой, картошкой, повидлом/ суп из рыбных консерв на к/б, м/б /суп молочный вермишелевый Хлеб пшеничный Чай с лимоном сладкий/ кисель /снежок/кефир с сахаром</p> |
| <p>25.01.2024 10 день Четверг</p> | <p>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</p> <p>10.00 Йогурт/Банан/Сок фруктовый/Яблоко</p> | <p>Свежий, солёный огурец/ помидор /салат из капусты и моркови с зеленым горошком /салат свекольник 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/напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный</p> | <p>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</p> |