



Утверждаю
Директор КГУ «Комплекс
«школа – ясли сад
Таңшолпан»
Геренг С.В.
« 01 » декабря 2023г

Перспективное меню на 2023-2024 год
(Зима-весна)

1 неделя <u>понедельник</u>		3 неделя <u>понедельник</u>	
<u>Завтрак</u>		<u>Завтрак</u>	
Каша геркулесовая	200	Каша геркулесовая	200
Хлеб со сливочным маслом и сыром	30-5-10	Хлеб со сливочным маслом и сыром	30-5-10
Чай сладкий	200	Чай сладкий	200
Итого:	445	Итого:	445
10.00 Фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100		10.00 Фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100	
Итого:	100/100/100	Итого:	100/100/100
<u>Обед</u>		<u>Обед</u>	
Огурец порционный/Салат из огурца соленого с зеленым горошком.		Огурец порционный/Салат из огурца соленого с зеленым горошком.	
	60/60		60/60
Борщ со сметаной	200	Борщ со сметаной	200
Плов с курицы	230	Плов с курицы	230
хлеб	70	хлеб	70
Компот с с/ф с вит С	200	Компот с с/ф с вит С	200
Итого:	760	Итого:	760
<u>Ужин</u>		<u>Ужин</u>	
Макароны с икрой	200/40	Макароны с икрой	200/40
Чай/хлеб	200/20	Чай/хлеб	200/20
Вафли	20	Вафли	20
Итого:	480	Итого:	480
<u>вторник</u>		<u>вторник</u>	
<u>Завтрак</u>		<u>Завтрак</u>	
Каша пшеничная	200	Каша пшеничная	200
Хлеб с маслом шоколадным	30/5	Хлеб с маслом шоколадным	30/5
Яйцо отварное	½(25)	Яйцо отварное	½(25)
Чай с молоком	200	Чай с молоком	200
Итого:	460	Итого:	460
10.00 Фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100		10.00 Фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100	
Итого:	100/100/100	Итого:	100/100/100
<u>Обед</u>		<u>Обед</u>	
Салат витаминный		Салат витаминный	
	60		60
Рассольник со сметаной	200	Рассольник со сметаной	200
Картофельное пюре/соус томатный/Котлета мясная	150/40/80	Картофельное пюре/соус томатный/Котлета мясная	150/40/80
Хлеб	70	Хлеб	70
Компот с с/ф с вит С	200	Компот с с/ф с вит С	200
Итого:	800	Итого:	800
<u>Ужин</u>		<u>Ужин</u>	
Булочка домашняя	50	Булочка домашняя	50
Гречка с молоком	200	Гречка с молоком	200
Кисель фруктовый с вит.С/ хлеб	200/20	Кисель фруктовый с вит.С/ хлеб	200/20
Итого:	470	Итого:	470
<u>Среда</u>		<u>Среда</u>	
<u>Завтрак</u>		<u>Завтрак</u>	
Каша кукурузная	200	Каша кукурузная	200
Хлеб с маслом	20/5	Хлеб с маслом	20/5
Какао с молоком	200	Какао с молоком	200
Итого :	425	Итого :	425

10.00 Фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100 Итого: 100/100/100 Обед Морковный салат 60 Суп гороховый 200 Макароны/Гуляш 150/100 хлеб 70 Компот с с/ф с вит С 200 Итого 780 Ужин Сырники творожные/запеканка творожная/манная запеканка 150/150/150 Чай сладкий 200 Соус молочный сладкий/сгущенка молочная/Сгущенка варенная 40/ 25/20 Хлеб/кондитерские изделия 20/20 Итого: 430/415/410	10.00 Фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100 Итого: 100/100/100 Обед Морковный салат 60 Суп гороховый 200 Макароны/Гуляш 150/100 хлеб 70 Компот с с/ф с вит С 200 Итого 780 Ужин Сырники творожные/запеканка творожная/манная запеканка 150/150/150 Чай сладкий 200 Соус молочный сладкий/сгущенка молочная/Сгущенка варенная 40/ 25/20 Хлеб/кондитерские изделия 20/20 Итого: 430/415/410
четверг	четверг
Завтрак Каша ячневая 200 Хлеб с маслом шоколадным 30\5 Чай с молоком 200 Итого: 435 10.00 Фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100 Итого: 100/100/100 Обед Салат из огурцов 60 Свекольник со сметаной 200 Домашнее жаркое 230 хлеб 70 Компот с с/ф с вит С 200 Итого: 760 Ужин Котлета рыбная/суфле рыбное 80/100 Рис отварной 100 Чай 200 Пряник, хлеб 20/20 Итого: 400/440	Завтрак Каша ячневая 200 Хлеб с маслом шоколадным 30\5 Чай с молоком 200 Итого: 435 10.00 Фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100 Итого: 100/100/100 Обед Салат из огурцов 60 Свекольник со сметаной 200 Домашнее жаркое 230 хлеб 70 Компот с с/ф с вит С 200 Итого: 760 Ужин Котлета рыбная/суфле рыбное 80/100 Рис отварной 100 Чай 200 Пряник, хлеб 20/20 Итого: 400/440
пятница	пятница
Завтрак Каша пшеничная 200 Хлеб с маслом 30/5 Какао с молоком 200 Итого: 435 Обед Салат изюминка(свекла+морковь отварное) 60 Суп овощной с гренками 200 Пян-се 230 Хлеб 70 Компот с с/ф с вит С 200 Итого: 760 Ужин Картофель по деревенски с зеленью 200 Кефир/молоко 200/200 Кондитерские изделия/ хлеб 20/20 Итого: 420	Завтрак Каша пшеничная 200 Хлеб с маслом 30/5 Какао с молоком 200 Итого: 435 Обед Салат изюминка(свекла+морковь отварное) 60 Суп овощной с гренками 200 Пян-се 230 Хлеб 70 Компот с с/ф с вит С 200 Итого: 760 Ужин Картофель по деревенски с зеленью 200 Кефир/молоко 200/200 Кондитерские изделия/ хлеб 20/20 Итого: 420