

Утверждаю

Директор

КГКП «Ясли-сад «Березка»

Ихсанова В.Р.

« 11 » 01 2024г



Перспективное десятидневное меню зима-весна

С 12.01.2024 г. по 25.01.2024г.

Дата	Завтрак	Обед	Ужин
12.01.2024 1 день Пятница	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/йогурт, фруктовый сок/яблоко	Свежий огурчик/свежий помидор/салат из капусты +свежий огурец /салат «Витаминный» 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 /картофельное пюре Гуляш мясо/куры/биточки мясные 50/50/ котлета мясная /мясо птицы порционно Соус Кисель /компот/ сок + витамин С /напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный	Молочный суп гречневый/ суп вермишелевый молочный/ омлет/кулеш пшённый молочный Чай сладкий/ чай сладкий с лимоном /кефир с сахаром / Печенье /конфета /вафля /пряник
15.01.2024 2 день Понедельник	Каша геркулесовая /рисовая/пшённая молочная Батон с маслом /батон с маслом с сыром /отварное яйцо ½ 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 пшенный 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 клёцками на к/б, м/б/ суп «Крестьянский» на к/б, м/б / Щи на к/, м/б со сметаной Отварная гречка/ отварной рис/ картофельное пюре Мясо птицы порционно/ рыба тушёная с овощами/ котлета мясная /котлета рыбная/Жаркое по- домашнему (говядина) Соус Компот из сухофруктов / кисель + вит С/ сок /чай сладкий/напиток из свежих яблок 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 ½ Кофейный напиток с молоком /какао с молоком /чай с молоком с сахаром 10.00 Йогурт/Банан/Яблоко/со к	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 рыбный /суп фасолевый на к/б со сметаной Бигус с мясом говядины/ штрудли с мясом 50/50/ азу по- татарски /котлета рыбная/ Отварные рожки/отварной рис/ картофельное пюре/гороховое пюре Соус Кисель /компот с вит С/чай сладкий /напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный	Овощное рагу/ суп вермишелевый на к/б, м/б Вафли/печенье Песочный рогалик/Венская сдоба Чай сладкий с лимоном/ чай сладкий /кисель с вит.С Хлеб пшеничный
18.01.2024 5 день Четверг	Каша ячневая молочная / «Артек»/ геркулесовая молочная 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 (капуста+ яблоко)/ свежий огурец/помидор/ солёный огурец /салат «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 мясные Соус	Плов овощной/ плов фруктовый/ омлет Печенье/конфета/вафля/ пряник Чай сладкий с лимоном /чай сладкий/кисель с вит.С

		Компот /кисель /сок с вит. «С» /напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный	
19.01.2024 6 день Пятница	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 Йогурт/Сок фруктовый/Банан/Яблоко	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	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
22.01.24 7 день Понедельник	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/йогурт	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 зелёным 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	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
23.01.2024 8 день Вторник	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	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	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

	молоком 10.00 Яблоко/Банан/ Сок фруктовый/йогурт	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	
24.01.2024 9 день Среда	Каша геркулесовая /ячневая/ пшённая 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/кефир с сахаром/снежок	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	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
25.01.2024 10 день Четверг	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 Йогурт/Банан/Сок фруктовый/Яблоко	Свежий, соленый 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/напиток из свежих яблок 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/к ефир с сахаром