



Утверждаю

Руководитель ГКП «Ясли сад №1»

Жетписова Г.М. Жетписова Г.М.

Ассортимент

Перспективного, двухнедельного меню
(зима-весна)

2021-2022г

1 неделя

1 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
Завтрак			
1.	Каша кукурузная молочная, сладкая.	150/180/200	Молоко, крупа кукурузная, масло, сахар, соль.
2.	Какао на молоке	150/180/200	Какао, молоко, сахар
3.	Батон с маслом+сыр	20/5/10 20/3/10	Батон, масло слив пром произ, сыр пром
Второй завтрак			
1.	Фрукты	60/90	Фрукты
Обед			
1.	Борщ на мясном бульоне	150/180/200	Мясо говяд., капуста, картофель, свекла, лук, морковь, соль, томат паста, зелень, сметана пром. производства.
2.	Плов из мяса кур	150/180/200	Мясо кур, рис, лук, морковь, чеснок, масло раст., соль, приправа.
3.	Салат -солен огурец, зел горош, лук	40/50/60	Сол огур, зел горош пром произ, лук, раст масло, соль, перец.
4.	Компот из сухофруктов	150/180/200	Сухофрукты, сахар, вода
5.	Хлеб пшеничный	60/35	Хлеб пшеничный из форт муки
	Хлеб ржаной	25/40	Хлеб ржаной
Полдник			
1.	Пирог рыбный	60/70/90	Мука пшен. фартифиц. яйцо куриное, сахар, молоко пром. произ. масло слив пром. произ. свеж рыба, соль йодир. вода питьевая. масло раст.
2.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель фруктовый, сахар, вода питьев

3-3

2 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
Завтрак			
1.	Запеканка с творогом	60/70/80	Творог, сметана, яйцо кур 1,0
2.	Чай с молоком	150/180/200	пром. произ. сахар, масло раст
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Чай, сахар, молоко пром. произ.
			Батон, слив. масло пром. произ.
Второй завтрак			
1.	Сок	130/100	Сок натур пром. произв.
Обед			
1.	Бешбармак (Галушки)	150/180/200	Мясо говяд., мука фартиф., яйцо кур., соль йодир, лук.
2.	Азу по татарский	150/180/200	Мясо говяд., огурцы сол, картошка, лук, морковь, соль, перец, раст. масло, зелень.
3.	Салат – со свежей капустой+консер кукуруза.	40/50/60	Капуста, морковь, лук, масло раст., соль, зелень, кукуруза консерв.
4.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель фруктовый, сахар, вода питьев.
5.	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	25/40 60/35	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный из форт муки.
Полдник			
1.	Кулинарное изделие	10/4	Кондитерское изделие пром. произ.
2.	Молоко кипяченое	150/180/200	Молоко пром. произ. сахар.

3 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
Завтрак			
1.	Каша геркулес молочная сладкая+0,5 яйцо	150/180/200 0,5	Молоко пром. произ., крупа геркулес, сахар, слив. мас
2.	Цикорий на молоке	150/180/200	пром. произ. соль йодир, яйцо 0,5
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Цикорий, молоко пром. произ. сахар
			Батон, масло слив. пром. произ
Второй завтрак			
1.	Фрукты	60/90	Фрукты
Обед			
1.	Суп овощной на мясном бульоне со сметанной	150/180/200	Мясо говяд., лук, морковь, зелень, капуста, картофель, зел горошек, сметана, соль, перец, лавр лист.
2.	Вареники с картошкой(творог)	150/180/200	Мука фортиф, яйцо кур, вода питьев, соль, картофель, молоко, масло слив(творог)
3.	Салат – морковный+ фасоль(кукуруза)	40/50/60	Морковь, фасоль(кукуруза)масло раст., чеснок, соль, перец
4.	Компот	150/180/200	Сухофрукты, вода питьевая, сахар,
5.	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	35/60 25/40	Хлеб пшеничный из фортиф муки. Хлеб ржаной
Полдник			
1.	Кондитерское изделие	10/4	Кондитерское изделие пром. произв.
2.	Кефир(Ряженка) пром. производства	150/180/200	Кефир (Ряженка)пром. производства, сахар.

4 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
Завтрак			
1.	Каша манная молочная, сладкая	150/180/200	Молоко пром. произ., манка, сахар, масло слив. пром. произ. соль йодир.
2.	Какао на молоке	150/180/200	Какао, молоко пром. произ., сахар
3.	Батон с маслом+сыр	20/5/10 20/3/10	Батон, масло слив. пром. произ., сыр пром. пр
Второй завтрак			
1.	Сок	100/130	Сок натур пром. произ.
Обед			
1.	Суп рыбный	150/180/200	Свежая рыба, пшено, картофель, соль, зелень, и питьев.
2.	Котлета/Тефтели из мясоговяд. Гарнир крупа гречневая	60/70/80 120/130/150	Мясо говяд., хлеб (рис), яйцо, соль, перец, лук, р масло сметана, томат.
3.	Салат - свекольный	40/50/60	Крупа гречневая, масло слив., соль, вода питьев
4.	Компот из сухофруктов	150/180/200	Свекла отварная, раст. масло, зелень, чеснок, лу
5.	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	25/40 35/60	Сухофрукты, сахар, вода питьевая Хлеб ржаной Хлеб пшеничный
Полдник			
1.	Пирожок (капуста, яблоко, повидло)	60/70/90	Мука пшеничная, фарш, яйцо кур, масло слив. пром. произ., дрожжи, молоко пром. произ., соль пш., йодиров., сахар, (капуста, яблоко, повидло, масло
2.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель фруктовый, сахар, вода питьевая

5 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
Завтрак			
1.	Омлет с сыром	60/70/80	Молоко пром. произ., сыр пром. произ., яйцо кур 1,0. Масло растит
2.	Чай с молоком	150/180/200	Чай, сахар, молоко пром. произ.
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Батон, масло слив. пром. произ.
Второй завтрак			
1.	Фрукты	90/60	Фрукты
Обед			
1.	Суп гороховый на мясном бульоне	150/180/200	Мясо говяд., горох, лук, морковь, соль, пере зелень вода питьевая
2.	Гуляш Гарнир - макароны	60/70/80 120/130/150	Мясо говяд., томат паста, сметана, лук, морковь, масло раст., зелень. Макароны, масло слив., соль, вода питьев
3.	Салат - морковный	40/50/60	морковь, раст. масло, соль, перец, чеснок
4.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель, сахар, вода питьевая
5.	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	35/60 25/40	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной.
Полдник			
1.	Кондитерское изделие	10/4	Кондитерское изделие пром. произв.
2.	Сок натуральный	150/180/200	Сок натуральный

2 неделя

1 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
Завтрак			
1.	Киша гречневая, молочная, сладкая	150/180/200	Молоко, масло пром. произ., крупа гречневая, сахар, соль йодир.
2.	Цикория на молоке	150/180/200	Цикория, молоко пром. произ., сахар.
3.	Батон с маслом, сыром	20/5/10 20/3/10	Батон, масло пром. произ., сыр пром. произ.
Второй завтрак			
1.	Фрукты	90/60	Фрукты
Обед			
1.	Суп вермишелевый (лапша) на м/б	150/180/200	Мясо гов., лук, морковь, соль, картофель, м. слив., вермишель, (лапша пром. произ.) зелень вода питьевая
2.	Гуляш мясо говяд	60/70/80	мясо говяд., морковь, лук, раст. масло, соль йодир, томат, сметана.
	Гарнир - рис отварной	120/130/150	Рис, соль, масло слив. пром. произ., вода питье
3.	Салат - луковый	40/50/60	лук, раст. масло, чеснок, соль, перец.
4.	Компот	150/180/200	Сухофрукты, сахар, вода питьевая
5.	Хлеб пшеничный	35/60	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	25/40	Хлеб ржаной
Полдник			
1.	Ватрушка с творогом (100)	60/70/90	Мука, яйцо, масло слив., молоко, дрожжи, соли
2.	Кисель фруктовый	150/180/200	Творог, сахар Кисель, сахар, вода питьевая.

3-5

2 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
Завтрак			
1.	Суп вермишелевый молочный, сладкий	150/180/200	Молоко пром. произ., вермишель, масло
2.	Какао на молоке	150/180/200	слив. пром. произ., сахар, соль йодир.
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Какао, молоко пром. произ., сахар
			Батон, масло слив. пром. произ.
Второй завтрак			
1.	Сок	100/130	Сок натур пром произ
Обед			
1.	Суп гречневый на м/б	150/180/200	Мясо говяд., крупа гречневая, вода питьевая, со
2.	Жаркое по домашнему (Куырдак)	150/180/200	йодир, лук, морковь, зелень, масло слив.
3.	Салат – свекольный + изюм	40/50/60	мясо говяд. соль, картофель, лук, (морковь), мас
4.	Компот	150/180/200	растит. (печень, сердце)
5.	Хлеб ржаной	25/40	Свекла, изюм, раст. масло.
	Хлеб пшеничный	35/60	Сухофрукты, сахар, вода питьевая
Полдник			
1.	Кондитерское изделия	10/4	Хлеб ржаной
2.	Молоко пром. произ	150/180/200	Хлеб пшеничный
3.	Яйцо отварное	0,5	Кондитерское изделие пром произ
			Молоко пром. произ., сахар.
			Яйцо куриное

3 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
Завтрак			
1.	Каша пшеничная	150/180/200	Пшеница, сахар, молоко, слив масло пром произ,
2.	Чай с молоком	150/180/200	Чай, молоко, сахар
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Батон, масло слив. пром. произ.
Второй завтрак			
1.	Фрукты	60/90	Фрукты
Обед			
1.	Суп «Харчо» на мясном бульоне	150/180/200	Мясо говяд. рис, картофель, лук,
2.	Пельмени (Манты)	150/180/200	морковь, соль, перец, зелень, лавр. лист, т/паста, чеснок
3.	Салат – капуста с кукурузой с раст. маслом	40/50/60	Мясо гов. яйцо, лук, соль, перец, мука фарт.,
4.	Кисель фруктовый	150/180/200	масло слив. (капуста, картофель, раст. масло)
5.	Хлеб пшеничный	35/60	Капуста, кукуруза, раст. масло, соль, перец, лук, морковь
	Хлеб ржаной	25/40	Кисель, сахар, вода питьевая
			Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной
Полдник			
1.	Кондитерское изделия	10/4	Кондитерское печенье пром произ.
2.	Кефир (Ряженка) пром. производства	150/180/200	Кефир пром. производства, сахар (Ряженка)

4 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
Завтрак			
1.	Запеканка с творогом	150/180/200	Творог пром
2.	Какао на молоке	150/180/200	произ, сахар, соль, сметана, яйцо, раст мас
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Какао, молоко, сахар.
			Батон, масло слив пром произ
Второй завтрак			
1.	Сок	100/130	Сок натуральный пром произ
Обед			
1.	Рассольник домашний на мясном бульоне	150/180/200	Мясо говяд., перловка, сол. огурец, картоф лук, Морковь, соль, перец, зелень,
2.	Рыба запеченная в молочном соусе. Гарнир - картофель	60/70/80 120/130/150	том. паста, вода питьевая Свежая рыба, сметана, масло раст. лук, мо
3.	Салат - морковный + кукуруза	40/50/60	Картофель, масло слив, соль, молоко пром. произ
4.	Компот из сухофруктов	150/180/200	Морковь, фасоль, сахар, соль, раст. масло
5.	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	25/40 35/60	Сухофрукты, сахар, вода питьевая Хлеб ржаной Хлеб пшеничный из фортиф. муки
Полдник			
1.	Рогалик с маком	60/70/90	Мука форт, соль, яйцо куриное, молоко пром. произ, дрожжи, мак пищевой,
2.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель фруктовый, сахар, вода питьевая.

5 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
Завтрак			
1.	Каша рисовая молочная, сладкая	150/180/200	Молоко пром. произ, рис, масло слив пром. произ, сахар, соль,
2.	Кофе на молоке	150/180/200	Кофе, молоко пром. произ, сахар,
3.	Батон с маслом, сыр	20/5/10 20/3/10	Батон, масло, сыр пром произ
Второй завтрак			
1.	Фрукты	60/90	Фрукты
Обед			
1.	Суп картофельный с рыбы	150/180/200	Свежая рыба, картофель, соль, перец, лук, морковь, вода питьевая,
2.	Куры запеченные. Гарнир гречка	60/70/80 120/130/150	Куры, лук, морковь, соль, перец, сметана пром. производства, томат. паста, раст. масло
3.	Салат - овощной	40/50/60	Гречка, масло слив., соль.
4.	Кисель фруктовый	150/180/200	Капуста, свекла, морковь, лук, зел. горошек, о гурец сол. соль, перец, раст. масло
5.	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	35/60 25/40	Кисель фруктовый, сахар, вода питьевая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Полдник			
1.	Макароны с сыром	60/70/100	Макароны, масло слив пром произ, соль, сыр пром произ
2.	Сок натуральный	150/180/200	Сок натуральный пром произ
3.	Кондитерское изделие	10/4	Кондитерское изделие пром произ