

Согласовано: *М.И.И.* Г.Б. Исмакова диет.сестра

Заведующая КГКП «Ясли-сад №7 ОО г.Кобатанай УО а КО  
Елжеева Л.Р.  
27.11.2025 года



**Перспективное меню 2025 года 20-ти дневное (зима-весна)**

	Завтрак	выход	2-ой завтрак	выход	Обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход
<b>1-й день</b>	1.Каша молочная рисовая. 2.Какао с молоком, с сахаром 3.Батон с маслом	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1.Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом. 2.Суп с булгуром со сметаной на кб. 3.Тефтели с куриным мясом, с тушеными овощами. 4.Чай каркаде 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Кефир. 2.Крокет	150/200 10/20	1.Творожная запеканка с молочным соусом. 2.Компот из сухофруктов 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 10/20 150/180 20/35 15/30
<b>2-й день</b>	1.Молочный суп с макаронными изделиями на сливочном масле. 2.Злаковый напиток с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1.Салат из моркови с растительным маслом. 2.Свекольник со сметаной на мкб. 3.Гречка с мясом. 4.Компот из сухофруктов. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Снежок. 2.Сушки	150/200 10/20	1.Овощное рагу. 2.Компот из яблок и кураги. 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 20/35 15/30
<b>3-й день</b>	1.Каша молочная геркулесовая. 2.Какао с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1.Салат из свежего огурца и капусты с растительным маслом. 2.Суп гороховый на мкб со сметаной. 3. Плов из мяса говядины 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Молоко кипяченое 2.Булочка цветная.	120/130 40/50	1.Гречка с маслом сливочным 2.Фруктовый чай. 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 20/35 15/30
<b>4-й день</b>	1.Омлет с сыром. 2.Злаковый напиток с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом.	130/150 3/5 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1.Салат из свежих помидор и капусты с растительным маслом. 2.Суп лапша яичная на мкб. 3. Рыбные котлеты с булгуром 4.Вода с лимоном, с сахаром 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Ряженка 2.Крокет	150/200 10/20	1.Макароны с мясом говядины 2.Компот из сухофруктов 3.Хлеб пшеничный ржаной.	150/180 150/180 20/35 15/30
<b>5-й день</b>	1.Каша молочная пшеничная. 2.Какао с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом.	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1.Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом. 2.Борщ со свежей капусты со сметаной на мкб. 3.Бефстроганов из отварной говядины с соусом, с картофельным пюре. 4.Компот из сухофруктов. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Кефир. 2.Вафли.	150/200 16/16	1.Тушеные овощи 2.Компот из яблок и кураги. 3.Хлеб пшеничный, ржаной	130/150 2/3 150/180 20/35 15/30

	Завтрак	выход	2-ой завтрак	выход	Обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход
<b>6-й день</b>	1. Молочный суп с вермишелью 2. Злаковый напиток с молоком, с сахаром 3. Батон с маслом	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1. Салат овощной с растительным маслом 2. Суп лапша на кб 3. Куриное суфле, гарнир – рисовая крупа с томатным подливом 4. Чай каркаде 5. Хлеб пшеничный, ржаной	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Ряженка. 2. Крокет	150/200 10/20	1. Сырники творожные со сметаной 2. Компот из сухофруктов. 3. Хлеб пшеничный, ржаной	130/150 150/180 20/35 15/30
<b>7-й день</b>	1. Каша молочная пшеничная. 2. Какао с молоком, с сахаром 3. Батон с маслом	1шт/1шт 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1. Салат из свежей капусты и отварной свеклы. 2. Суп чечевичный на мкб. 3. Ленивые голубцы из вареного мяса. 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Кефир. 2. Булочка сырная	150/200 40/50 3/5	1. Каша молочная ячневая. 2. Чай фруктовый 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 160/180 20/35 15/20
<b>8-й день</b>	1. Яйцо отварное. 2. Злаковый напиток с молоком с сахаром 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1. Салат из морковки с чесноком с растительным маслом. 2. Суп харчо на мкб. 3. Жаркое по-домашнему 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/30 15/30	1. Йогурт 2 Крокет	150/200 10/20	1. Тушеная капуста 2. Чай фруктовый с конфетой 3. Хлеб пшеничный, ржаной	130/150 150/180 16/16 20/30 15/30
<b>9-й день</b>	1. Каша «Дружба». 2. Какао с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1. Салат из свежего огурца и капусты с растительным маслом. 2. Щи со свежей капустой со сметаной на мкб. 3. Азу из мяса с горошницей. 4. Фруктовый чай 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Кефир. 2. Вафли.	150/200 16/16	1. Рыбные тефтели с гречневой крупой. 2. Напиток с лимоном и яблоком, с сахаром 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	150/180 150/180 3/3 20/35 15/30
<b>10-й день</b>	1. Каша молочная пшеничная 2. Злаковый напиток с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1. Салат из свежих помидор и капусты с растительным маслом. 2. Рассольник на мкб 3. Мясные котлеты с макаронными изделиями 4. Компот из яблок и кураги 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Молоко кипяченое 2. Пряник.	120/130 30/30	1. Каша молочная кукурузная, 2. Чай каркаде 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 20/35 15/30

**Примечание: оставляем право за собой на замену блюд в связи с недопоставкой продукции поставщиками, непредставлением необходимых сопроводительных документов на данный вид продукции.**

**Перспективное меню 2025 года 20-ти дневное (зима-весна)**



	Завтрак	выход	2-ой завтрак	выход	Обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход
<b>11-й день</b>	1.Каша молочная пшеничная 2.Какао с молоком, с сахаром 3.Батон с маслом	130/200 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1.Салат из капусты, с растительным маслом. 2.Суп с вермишелью на кб. 3.Гречка с куриным мясом. 4.Компот из сухофруктов. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Снежок 2.Крокет	150/200 10/20	1.Творожная запеканка со сметаной. 2.Чай фруктовый. 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 10/20 150/180 20/35 15/30
<b>12-й день</b>	1. Омлет с сыром. 2. Злаковый напиток с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом	130/150 3/5 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1.Салат из свеклы вареной с растительным маслом. 2.Борщ на мкб со сметаной. 3.Плов из мяса говядины. 4.Чай каркадэ 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Ряженка 2.Сушки	150/200 10/20	1.Каша молочная кукурузная. 2.Компот из сухофруктов 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 20/35 15/30
<b>13-й день</b>	1.Каша молочная из злаков. 2.Какао с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом.	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1.Салат из свежего огурца и капусты с растительным маслом. 2.Суп гороховый на мкб. 3.Овощное рагу с мясом. 4.Компот из шиповника 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Молоко кипяченое. 2.Цветная булочка.	120/130 40/50	1.Макароны со сливочным маслом. 2.Чай фруктовый 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	150/180 150/180 20/35 15/30
<b>14-й день</b>	1.Каша молочная рисовая. 2.Злаковый напиток с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом.	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1.Салат из свежих помидор и капусты с растительным маслом. 2.Суп харчо на мкб со сметаной. 3. Рыбное суфле с картофельным пюре на сливочном масле. 4.Чай с лимоном и яблоком, с сахаром, 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Кефир 2.Пряник	150/200 30/30	1. Гречка с мясом говядины 2.Компот сухофруктов 3.Хлеб пшеничный ржаной.	150/180 150/180 20/35 15/30
<b>15-й день</b>	1.Каша молочная ячневая. 2.Какао с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом.	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1.Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом. 2.Суп чечевичный на мкб со сметаной 3.Мясная котлета с пшенной крупой, томатным подливом 4.Чай фруктовый 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Ряженка 2.Крокет	150/200 16/16	1.Тушеная капуста. 2. Компот из сухофруктов. 3.Хлеб пшеничный, ржаной	130/150 2/3 150/180 20/35 15/30

	Завтрак	выход	2-ой завтрак	выход	Обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход
<b>16-й день</b>	1. Молочный суп с вермишелью. 2. Злаковый напиток с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1. Салат из свежей капусты и яблоко с растительным маслом. 2. Щи на курином бульоне со сметаной. 3. Гуляш из филе курицы с булгуром 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Йогурт. 2. Крокет	150/200 10/20	1. Запеканка творожная со сметанным соусом 2. Фруктовый чай 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 10/20 150/180 20/35 15/30
<b>17-й день</b>	1. Каша молочная «Дружба» (рис-гречневая крупа). 2. Злаковый напиток с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом.	1шт/1шт 3/5 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1. Салат из капусты и отварной свеклы с растительным маслом. 2. Суп полевой на мкб. 3. Мясные котлеты с картофельным пюре. 4. Фруктовый чай 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Кефир. 2. Вафли	150/200 16/16	1. Овощная запеканка 2. Компот из сухофруктов. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 20/35 15/20
<b>18-й день</b>	1. Каша молочная пшеничная 2. Злаковый напиток с молоком с сахаром. 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1. Салат из свежего огурца и капусты с растительным маслом. 2. Рассольник на мкб со сметаной. 3. Азу из мяса с макаронами 4. Цитрусовый компот 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Снежок 2. Булочка цветная.	150/200 40/50	1. Каша молочная ячневая. 2. Фруктовый чай с конфетой. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 16/16 20/35 15/30
<b>19-й день</b>	1. Каша молочная геркулесовая. 2. Какао с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1. Салат овощной с растительным маслом. 2. Суп гороховый на мкб. 3. Рыбная котлета с тушеными овощами. 4. Чай с лимоном и яблоком, с сахаром. 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Ряженка 2. Крокет	150/200 10/10	1. Плов из мяса говядины. 2. Компот из яблок и кураги. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	150/180 150/180 20/35 15/30
<b>20-й день</b>	1. Омлет 2. Какао с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом	130/150 150/180 20/40 5/7	овощи или фрукты	30/40 100/100	1. Салат из свежих помидор и капусты с растительным маслом. 2. Лапша яичная на мкб. 3. Ленивые голубцы из вареного мяса 4. Компот из шиповника 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Молоко кипяченое 2. Булочка сырная	120/130 40/50	1. Каша кукурузная молочная, 2. Компот из сухофруктов. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 20/35 15/30

**Примечание:** оставляем право за собой на замену блюд в связи с недопоставкой продукции поставщиками, непредставлением необходимых сопроводительных документов на данный вид продукции.