

Утверждаю  
 Директор ясли/садом  
 ТОО «Балажан 2030»  
 Шарлотта А.К.



## Десятидневное меню на зимний период на 2025-2026 год

Актобе 2026 ж.

1-день	Завтрак	1.Каша пшеничная-молочная	180	200	Молоко-180 гр, пшеничная крупа -15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочная - 5 гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар - 8 гр, чай - 2 гр.
		3.Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр.
	10-00	1.Фрукты	90	90	Яблоко - 90 гр
	Обед	1.Борщ на к/б	180	200	Мясо -20 гр, томат-5гр, сметана-10гр, масло растительное-2 гр, картофель-80 гр, капуста-80гр, лук-15гр, морковь- 15гр, фасоль-15 гр, свекла - 30гр, зелень-1 гр, соль -1 гр
		2.Плов с мясом	210	230	Мясо-80 гр, рис-30 гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук-25 гр, морковь-25 гр, соль йодированная-1гр, перец, тм.лст. зелень-1гр.
		Салат из свежих огурцов и помидор	50	60	Огурцы - 30 гр, помидор - 30гр, масло растительное-1гр.
		3.Компот витаминном С	180	200	Сухофрукты -20гр, сахар-10 гр, витамин «С» - 0,00гр
		Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный -40гр.
	Полдник	1.Пряник	15	20	Пряник - 20 гр
2.Каша с молоком		180	200	Каша - порошок - 2 гр, молоко 100 гр, сахар - гр.	
Ужин	1.Каша геркулесовая молочная	200	250	Молоко - 180гр, овсянка - 15гр, масло слив - 5гр, сахар - 5гр	
	2. Чай сладкий	180	200	Чай - 1гр, сахар - 7гр	

2-день	Завтрак	1.Каша кукурузная молочная	180	200	Молоко-180гр, кукурузная крупа - 15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар - 8 гр, чай - 1 гр.
		3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло - 5 гр, сыр - 10 гр.
	10-00	1.Фрукты	90	90	Груша - 90 гр
	Обед	1.Суп гречневый на ж/б	180	200	Масло - 20 гр, гречка - 5гр, масло растительное - 2гр, картофель - 80 гр, лук - 15 гр, морковь - 15 гр, соль - 1гр,
		2.Пюре мясное	200	230	Масло - 80 гр, масло растительное - 3 гр, масло сливочное - 3гр, лук - 25 гр, картофель - 20гр, соль водопроводная - 1гр, лав лист, чеснок - 1 гр, мука - 20гр, яйца - 0,15гр.
		Салат из св овощей	50	60	Помидоры - 20гр, капуста - 20гр, огурцы - 30гр, масло - 1гр, лук - 5гр.
		3.Кисель фруктово-ягодный с витаминном «С»	180	200	Кисель - 25 гр, сахар - 5 гр, витамин «С» - 0,009гр
		Хлеб пшеничный в ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40гр, хлеб пшеничный - 40гр.
	Полдник	1.Творожно - морковная запеканка	15	20	Творог - 200гр, морковь - 30гр, яйца - 0,15гр, масло слив - 5гр, манная крупа - 5гр, сметана - 10 гр, сахар - 10гр.
2.Чай сладкий		180	200	чай - 1гр, сахар - 7гр	
Ужин	1.Суп рисовый молочный	200	250	Молоко - 180гр, рис - 5гр, масло слив - 5гр, сахар - 5гр	

3-день	Завтрак	1.Каша молочная «Дружба»	180	200	Молоко-180гр, пшено - 5гр, рис - 10гр, сахар - 5гр, масло сливочное - 5гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар - 8 гр, чай - 1 гр.
		3.Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5гр.
	10-00	1.Фрукты	90	90	Яблоко - 90 гр.
	Обед	1.Рассольник на ж/б	180	200	Масло - 20гр, сметана - 10гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 15гр, морковь - 15гр, петрушка - 5гр, томат - 5гр, зелень - 1гр, соль - 1гр.
		2.Макарон с масляной подливкой	200	230	Масло - 80 гр, масло растительное - 3гр, лук - 25 гр, соль водопроводная - 1гр, морковь - 25гр, шпикоты - 30гр, зелень, лав лист, черный перец - 0,2гр.
		Салат из св капусты и св огурцов	50	60	Огурцы - 30 гр, капуста - 50гр, растит масло - 1гр
		3. Компот с вит «С»	180	180	Сухофрукты - 20 гр, сахар - 10 гр, витамин «С» - 0,009
		Хлеб пшеничный в ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40гр.
	Полдник	1.Супчик	10	15	Супчик - 15 гр.
2.Каша с молоком		180	200	Каша - порошок - 2гр, молоко - 100 гр, сахар - 8гр	
Ужин	1.Каша молочная манная	180	200	Молоко - 180, крупа манная - 15гр, масло сливочное - 5 гр, сахар - 5гр.	
	2. Чай сладкий	180	200	Чай - 1 гр, сахар - 7 гр.	

4-лет	Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко - 180гр, геркулес - 15гр, сахар - 5гр, масло сливочное - 5гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 8 гр, чай - 1 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом и сахаром	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Банан - 90 гр.
	Обед	1. Суп с клецками и/б	180	200	Мясо - 20гр, мука - 20гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 15гр, морковь - 15гр, соль - 1 гр, зелень - 1гр, яйцо - 0,15гр
		2. Тушеный картофель с рыбными биточками	200	230	Рыба - 130гр, картофель - 150гр, яйцо - 0,15гр, масло сливочное - 3 гр, лук - 25 гр, раст. масло - 3гр, соль - 1гр, подорожник - 1гр, перец, лав. лист, зелень - 1гр.
		Салат из св. капусты и св. томатов	50	60	Капуста - 50 гр, помидор - 30гр, масло растительное - 1 гр, соль - 1гр, лук - 5гр
		3. Кусель фруктовый ягодный + витамин «С»	180	200	Кисель - 25 гр, сахар - 5гр, витамин С - 0,009гр
	Подарок	1. Гранок	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40гр.
		2. Чай сладкий	25	25	Пряники - 20гр.
Ужин	1. Гранок	200	200	Чай - 1гр, сахар - 5гр.	
	2. Чай сладкий	200	250	Молоко - 180гр, геркулес - 15гр, слив. масло - 5гр, сахар - 5гр.	
		Чай сладкий		Чай - 1гр, сахар - 7гр	

5-лет	Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	180	200	Молоко - 180 гр, пшеничная крупа - 15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 8 гр, чай - 1 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40гр, масло сливочное - 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко - 90гр
	Обед	1. Суп харчо на и/б	180	200	Мясо - 20гр, масло растительное - 2 гр, чеснок - 1гр, картофель - 80гр, лук - 15гр, морковь - 15гр, рис - 5гр, томат - 5гр.
		2. Сложный гарнир с мясом	200	230	Мясо - 80гр, масло сливочное - 5гр, масло растительное - 3гр, капуста - 110гр, лук - 25 гр, морковь - 25 гр, картофель - 150гр, соль - 1гр, подорожник - 1гр, перец, лав. лист, зелень - 2 гр, сладкий перец - 10гр
		3. Компот из сухофруктов + витамин «С»	50	60	Сухофрукты - 20 гр, сахар - 10 гр, витамин «С» - 0,009гр
		Хлеб пшеничный и ржаной	50	60	Хлеб ржаной - 40гр, пшеничный - 40гр.
	Подарок	1. Бублики по-доминиканскому	40+40	40+40	Мука - 30гр, яйцо - 0,15гр, слив. масло - 5гр, молоко - 20гр, дрожжи - 1гр, сахар - 10гр.
		2. Кефир	20	20	Кефир - 200гр.
Ужин	1. Суп вермишелевый молочный	200	200	Молоко - 180 гр, вермишель - 5 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5гр	
	2. Чай сладкий	180	200	чай - 1гр, сахар - 7гр.	

6-лет	Завтрак	1.Каша овсяная молочная	180	200	Молоко-180гр, яйцо-15гр, сахар-5гр, масло сливочное - 5гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар -8 гр, чай -1 гр.
		3.Хлеб пшеничный с маслом и с сыром	40-5	40-5	Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочное -5гр, сыр - 10гр
	10-00	1.Фрукты	90	90	Фрукты -40 гр.
	Обед	1.Суп крестьянский на м/б	180	200	Мясо-20гр, картофель -80 гр, лук-15 гр, морковь-15 гр, масло растительное - 2 гр, яйцо - 5гр, яйцо - 0,15гр.
		2.Легкие голубцы	200	230	Мясо -80 гр, рис -15гр, масло сливочное -5гр, морковь - 25гр, лук-25 гр, капуста-120 гр, соль Подпротавная-1гр, масло растит - 3гр, перец, лав. лист, зелень-2гр.
		Салат из св.огурцов и помидор	50	60	Огурцы св -30гр, помидоры - 30 гр, масло растительное -1гр, лук - 10г.
		3.Кисель фруктово-ягодный + витамин «С»	180	200	Кисель -25 гр, сахар -5гр, витамин «С»-0,09гр
	Полдник	Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной -40 гр, пшеничный -40гр.
		1.Печенье	10	10	Печенье -20гр.
Ужин	2.Чай сладкий	180	200	Чай -1гр, сахар -8 гр.	
	Суп перышковый с куриным мясом Чай сладкий	200	250	Мясо курицы - 50гр, перышки - 5гр, лук -15 гр, морковь - 15гр, масло сливочное -5гр, Чай -1гр, сахар -7 гр	

7-лет	Завтрак	1.Каша рисовая молочная	180	200	Молоко -180гр, крупа рисовая -15 гр, сахар -5 гр, масло сливочное -5гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар -8гр, чай -1 гр.
		3.Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное -5гр.
	10-00	1.Фрукты	90	90	Битан -90 гр
	Обед	1.Линия по - домашнему на м/б	180	200	Мясо -20 гр, мука жидкая - 25гр, масло растительное -2 г, картофель -80гр, лук -15 гр, морковь -15 гр, соль - 1гр, яйцо - 0,15гр
		2.Гречневый гарнир с мясной подливкой	200	230	Мясо-80 гр, гречка -30гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук -25 гр, морковь -25гр, соль подпротавная - 1гр, перец, лав.лист, зелень-2 гр.
		Салат из огурцов и св.капусты	50	60	Капуста св - 50гр, огурцы св- 30гр, масло растительное-1 гр.
		3.Компот из сухофруктов с вит «С»	180	200	Сухофрукты -20 гр, сахар -10гр. Витамин «С»-0,09гр
	Полдник	Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной -40 гр, пшеничный - 40гр.
		Сушки	25	25	сушки - 10гр
Ужин	2.Каша с молоком	200	200	Каша -2гр, молоко 100 гр, сахар-10 гр.	
	1.Каша кукурузная молочная 2.чай сладкий	200 200	250 200	Молоко -180 гр, крупа кукурузная -15 гр, сахар -5 гр, масло сливочное -5 гр. Чай - 1гр, сахар -7гр	

6-день	Завтрак	1.Каша 3-х злаковая молочная	180	200	Молоко-180 гр, крупа пшеничная - 5 гр, крупа кукурузная - 5 гр, крупа ячневая- 5 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Чай - 1гр, сахар - 8 гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5гр сыр -10гр.
	10-00	1.Фрукты	90	90	Фрукты - 90гр
	Обед	1.Суп рисовый на к/б	180	200	Мясо - 20 гр, рис -5гр, масло растительное-2гр, картофель- 80 гр, лук -15гр, морковь -15гр, соль -1 гр.
		2. Картофельное пюре с котлетой	200	230	Мясо -80 гр, картофель - 150гр, слив.масло -5гр,мука железосодержащая -5 гр, масло растит - 3гр, лук -25гр, соль йодированная-1гр, яйца - 0,15гр, зелень, лавр лист-2
		Салат из соевых огурцов и лука	50	60	Соленый огурец - 40гр, лук - 10гр, масло растит - 1гр
		3.Кисель с лимонном «С»	180	200	Кисель - 25 гр, сахар - 5гр, витамин - 0,009гр
	Полдник	Хлеб пшеничное и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
		1.Пряник	20	20	Пряник -20 гр.
Ужин	Чай с молоком	200	200	чай - 1 гр, сахар -3гр, молоко - 100гр.	
	1.Суп молочный гречневый	70	80	молоко - 180гр, масло слив - 5гр, гречка - 5 гр.	
	2. Чай сладкий	180	200	Чай - 1гр, сахар -8гр	

9-день	Завтрак	1.Каша молочная геркулесовая	180	200	Молоко -180гр, овсянка -15 гр, сахар -5 гр, масло сливочное -5гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар -8гр, чай -1 гр.
		3.Хлеб пшеничный с маслом.	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное -5гр.
	10-00	1.Фрукты	90	90	Апельсин -90 гр
	Обед	1.Уха из семги	180	200	Рыба - 100гр, картофель -80гр, лук -15 гр, морковь -15 гр, соль - 1гр, масло растит - 2гр.
		2.Рис припущенный с куриным мясом	200	230	Мясо птицы - 80 гр, рис -30гр, масло растительное -3 гр, масло сливочное - 5гр, лук -25гр, морковь -25гр, соль йодированная-1гр, перец, лав лист, зелень -2гр.
		Салат из св помидор и св огурцов	50	60	Помидоры - 30гр, огурцы - 30гр, лук -10гр, масло растит - 1гр.
		3.Компот с вит «С»	180	200	Сухофрукты -20 гр, сахар -5гр, вит.С - 0,009гр
	Полдник	Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной -40 гр, пшеничный -40гр
		1.Печенье	15	15	Печенье - 15гр
Ужин	2.Какао с молоком	180	200	Какао -2гр, молоко 100 гр, сахар -10 гр.	
	1.Макарони с сыром	200	250	Макарони - 25гр, сыр - 10гр, масло слив - 5гр, сахар -5гр.	
	2. Чай сладкий			Чай - 1гр, сахар - 5гр	

10-день	Завтрак	1.Каша молочная гречневая	180	200	Молоко -180гр, гречка-15 гр, сахар -5 гр, масло сливочное -5гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар -8 гр, чай -1 гр.
		3.Хлеб пшеничный с маслом с сыром	40-5	40-5	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное -5гр, сыром -10гр
	10-00	1.Фрукты	90	90	Яблоки -90 гр
	Обед	1.Суп гороховый на юб	180	200	Мясо -20 гр, горох - 15гр, масло растительное -2 гр, картофель -80гр, лук -15 гр, морковь -15 гр, соль - 1гр
		2.Макаронны с мясной подливой	200	230	Мясо -80 гр, макароны - 30гр, масло растительное-3гр, лук-25гр, слив масло - 5гр, морковь - 25гр, Соль йодированная - 1гр, перец, лав.лист, зелень-2гр
		Салат из св овощей	50	60	Св огурцы - 30гр, помидоры - 20гр, капуста - 20гр, лук -10гр, растительное масло - 1гр, соль - 1гр.
		3.Кисель из с вит «С»	180	200	Кисель -25 гр, сахар -5 гр, вит С-0,09гр
		Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной -40 гр, пшеничный - 40гр.
	Полдник	1.Ватрушка с творогом	25	25	Мука железосодержащая -30 гр, творог - 50гр, яйцо - 0,15гр, слив масло - 5гр, сахар - 10гр, дрожжи - 1гр, молоко - 20гр.
2.Кефир		200	200	Кефир - 200гр	
Ужин	1.Суп картофельный	200	250	Картофель - 150гр, лук - 10гр, морковь - 10гр, масло сливочное - 5гр	
	2.Чай сладкий	180	200	Чай - 1гр, сахар - 10гр	