

Утверждаю

Директор ясли/садом

ТОО «Балджан 2030»

Шаплетова А.Ж.

10.08.2023 г.



**Десятидневное меню на
летний период
на 2023 -2024 год**

1-курс	Завтрак	1. Каша овсяная-молочная	180	200	Молоко-180 гр, овсяная крупа-15 гр, сахар-5 гр, масло сливочное-5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар-10 гр, чай-2 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный-40 гр, масло сливочное-5 гр.
	Обед	1. Фрукты	60	60	Яблоко-60 гр.
		1. Борщ на кв.	180	200	Мясо-20 гр, томат-5 гр, свекла-10 гр, масло растительное-2 гр, картофель-80 гр, капуста-80 гр, лук-10 гр, морковь-10 гр, фасоль-15 гр, свекла-30 гр, зелень-1 гр, соль-2 гр.
		2. Пюре с мясом	210	230	Мясо-80 гр, рис-30 гр, масло сливочное-5 гр, масло растительное-5 гр, лук-25 гр, морковь-25 гр, соль.
		Салат из св. огурцов и помидоров	50	60	Вспарованная-2 гр, перец, лук лист, зелень-1 гр.
		3. Компот из сухофруктов + витамин	180	200	Огурцы-30 гр, помидор-30 гр, лук-5 гр, масло растительное-1 гр, соль-1 гр.
		Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Сухофрукты-20 гр, сахар-10 гр, вит С-0,05 гр.
	Полдник	1. Протик	15	20	Хлеб ржаной-40 гр, хлеб пшеничный-40 гр.
		2. Каша с молоком	180	200	Протик-20 гр.
	Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	200	250	Каша-порошок-2 гр, молоко-100 гр, сахар-10 гр.
2. Чай сладкий		180	200	Молоко-180 гр, овсянка-15 гр, масло слив-5 гр, сахар-5 гр. Чай-1 гр, сахар-10 гр.	

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 - 10 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	60	60	Груша - 60 гр.
	Обед	1. Суп гречневый на рыб	180	200	Мясо - 20 гр, гречка - 10гр, масло растительное - 2гр, картофеля - 80 гр, лук - 50 гр, морковь - 10 гр, соль - 2гр.
		2. Жаркое по-домашнему	200	230	Мясо - 80 гр, масло растительное - 3 гр, масло сливочное - 5гр, лук - 25 гр, картофель - 150гр, соль йодированная - 2гр, лавр лист, зелень - 1гр.
		Салат из св. овощей	50	60	Ниндори - 20гр, капуста - 20гр, огурцы - 30гр, масло - 1гр.
		1. Компот из а/фруктов	180	200	Сухофрукты - 15 гр, сахар - 10 гр.
		Хлеб пшеничный и 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
2. Чай сладкий		180	200	Молоко - 40гр, чай - 1 гр, сахар - 10гр	
Ужин	1. Суп пшенный молочный	200	250	Молоко - 180гр, пшено - 5гр, масло слив - 5гр, сахар - 5гр	

3-день	Завтрак	1. Каша молочная «Дружба»	180	200	Молоко - 180гр, крупа пшено - 5 гр, рис - 10гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 10 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	60	60	Яблоко - 60 гр.
	Обед	1. Рассольник на рыб	180	200	Мясо - 20гр, сметана - 10гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 15гр, морковь - 15гр, перлошка - 5гр, томат - 5гр, зелень - 1гр, соль - 2гр.
		2. Макароны с мясной подливой	200	230	Мясо - 80 гр, масло растительное - 3гр, лук - 25 гр, соль йодированная - 2гр, морковь - 25гр, макароны - 30гр, зелень, лавр лист, черный перец - 0,2гр.
		Салат из св. капусты и св. огурцов	50	60	Огурцы - 30 гр, капуста - 50гр, раст. масло - 1гр
		3. Кисель с вит «С»	180	180	Кисель - 25 гр, сахар - 5 гр, витамин «С» - 0,005
		Хлеб пшеничный и 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 - 10гр	
Ужин	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко - 180гр, манная крупа - 15гр, сахар - 5гр, масло сливочное - 5гр.	
	2. Чай сладкий	180	200	Чай - 1 гр, сахар - 10 гр.	

4-день	Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко - 180гр, рис - 15гр, сахар - 5гр, масло сливочное - 5гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 10 гр, чай - 1 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Банан - 60 гр.
	Обед	1. Суповый набор	180	200	Мясо - 20гр, свекла - 80гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 10гр, морковь - 10гр, соль - 2 гр, зелень - 1гр, сметана - 10гр.
		2. Нельсон	200	230	Мясо - 80гр, картофель - 20гр, яйцо - 0,5гр, масло слив - 5 гр, лук - 25 гр, мука - 20гр, раст. масло - 5гр, соль Поджаренная - 2гр, перец, лав. лист, зелень - 2гр.
		Салат из св. капусты и св. помидор	50	60	Капуста - 30 гр, помидор - 30гр, масло растительное - 1 гр, соль - 1гр, лук - 5гр.
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты - 20 гр, сахар - 10гр, витамин С
	Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40гр.	
		Полдник	1. Праник	25	25
Ужин	2. Чай сладкий	200	200	Чай - 1гр, сахар - 10гр.	
	Каша ячменная молочная Чай сладкий	200	250	Молоко - 180гр, ячка - 15гр, слив. масло - 5гр, сахар - 5гр. Чай - 1гр, сахар - 10гр.	

5-день	Завтрак	1. Каша пшеница молочная	180	200	Молоко - 180 гр, пшеница крупа - 15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 10 гр, чай - 1 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом и с сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40гр, масло сливочное - 5гр, сыр - 10гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко - 60гр.
	Обед	1. Суп харчо на к/б	180	200	Мясо - 20гр, масло растительное - 2 гр, чеснок - 1гр, картофель - 80гр, лук - 10гр, морковь - 40гр, рис - 5гр, томат - 5гр.
		2. Сложный гарнир с мясом	200	230	Мясо - 80гр, масло сливочное - 5гр, масло растительное - 4гр, капуста - 110гр, лук - 25 гр, морковь - 25 гр, картофель - 150гр, соль Поджаренная - 2гр, перец, лав. лист, зелень - 2 гр, сладкий перец - 10гр.
		3. Кисель + витамин «С»	50	60	Кисель - 25 гр, сахар - 5 гр, лимон
		Хлеб пшеничный и ржаной	50	60	Хлеб ржаной - 40гр, пшеничный - 40гр.
	Полдник	40+40	40+40		
		1. Булочка по-домашнему	20	20	Мука - 30гр, яйцо - 0,5гр, слив. масло - 5гр, молоко - 20гр, дрожжи - 1гр, сахар - 10гр.
Ужин	2. Кефир	200	200	Кефир - 200гр.	
	1. Суп вермишевый молочный	200	250	Молоко - 180 гр, вермишель - 5 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5гр.	
2. Чай сладкий	180	200	чай - 1гр, сахар - 10гр.		

Завтрак	1. Чай сладкий	100	100	100г
	2. Чай сладкий	100	100	100г
	3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40-5-10	40-5-10	100г
Обед	1. Фрукты	60	60	100г
	2. Суп с мясом	180	180	100г
	3. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	100г
Полдник	1. Суп с мясом	180	180	100г
	2. Чай сладкий	100	100	100г
	3. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	100г
Ужин	1. Суп с мясом	180	180	100г
	2. Чай сладкий	100	100	100г
	3. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	100г

7-день	Завтрак	1. Каши рисовая молочная	180	200	Молоко - 100г, крупа рисовая - 25г, сахар - 5г, масло сливочное - 5г
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 10г, чай - 2г
		3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40г, масло сливочное - 5г, сыр - 10г
	Обед	1. Фрукты	60	60	Каша - 40г
		2. Суп с мясом	180	200	Мясо - 50г, крупа пшеничная - 25г, масло сливочное - 5г, картофель - 40г, лук - 10г, морковь - 10г, соль - 2г, перец - 0,1г
		3. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный - 40г, ржаной - 40г
	Полдник	1. Суп с мясом	180	200	Мясо - 50г, крупа пшеничная - 25г, масло сливочное - 5г, картофель - 40г, лук - 10г, морковь - 10г, соль - 2г, перец - 0,1г
		2. Чай сладкий	100	100	Сахар - 10г, чай - 2г
		3. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный - 40г, ржаной - 40г
	Ужин	1. Суп с мясом	180	200	Мясо - 50г, крупа пшеничная - 25г, масло сливочное - 5г, картофель - 40г, лук - 10г, морковь - 10г, соль - 2г, перец - 0,1г
2. Чай сладкий		100	100	Сахар - 10г, чай - 2г	
3. Хлеб пшеничный и ржаной		40-40	40-40	Хлеб пшеничный - 40г, ржаной - 40г	

8-день	Завтрак	1. Какао 3-х классовая 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 - 10 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	60	60	Фрукты - 60гр
	Обед	1. Суп рисовый на в/б	180	200	Мясо - 20 гр. рис - 5гр. масло растительное - 2гр. картофель - 80 гр. лук - 10гр. морковь - 10гр. соль - 2 гр.
		2. Картофельные шари с мякотью	200	230	Мясо - 80 гр. картофель - 150гр. слив. масло - 5гр. мука жидкая картофельная - 1 гр. масло растит. - 5гр. лук - 25гр. соль йодированная - 2гр. яйца - 0,1гр. зелень, лавр лист.
		Салат из соевых бобов и лука	50	60	Соевый соус - 40гр. лук - 10гр. масло растит. - 1гр
		3. Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	200	Сухофрукты - 15 гр. сахар - 5гр. витамин - 0,005гр
		Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40гр. пшеничный - 40гр
	Полдник	1. Пирожки	20	20	Пирожки - 20 гр.
		Чай с молоком	200	200	чай - 1 гр. сахар - 10гр. молоко - 100гр.
	Ужин	1. Суп молочный гречневый	70	80	молоко - 180гр. масло слив - 5гр. гречка - 5 гр.
2. Чай сладкий		180	200	Чай - 1гр. сахар - 10гр	

9-день	Завтрак	1. Какао молочная геркулесовая	180	200	Молоко - 180гр. овсянка - 15 гр. рис - 10гр. сахар - 5 гр. масло сливочное - 5гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 10гр. чай - 1 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40гр. масло сливочное - 5гр. сыр - 10 гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Апельсин - 60 гр
	Обед	1. Уха из семги	180	200	Рыба - 100гр. картофель - 80гр. лук - 10 гр. морковь - 10 гр. соль - 2гр. масло растит. - 2гр. соль - 2гр
		2. Рис припущенный с куриным мясом	200	230	Мясо птицы - 80 гр. рис - 30гр. масло растительное - 4 гр. масло сливочное - 5гр. лук - 25гр. морковь - 25гр. соль йодированная - 2гр. перец, лав. лист, зелень - 2гр.
		Салат из св. помидор и св. огурцов	50	60	Помидоры - 30гр. огурцы - 30гр. лук - 10гр. масло растит. - 1гр. соль - 1гр
		3. Кишелек с вит «С»	180	200	Кишелек - 25 гр. сахар - 5гр. вит С - 0,05гр
		Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр. пшеничный - 40гр.
	Полдник	1. Печенье	15	15	Печенье - 20гр
		2. Какао с молоком	180	200	Какао - 2гр. молоко 100 гр. сахар - 10 гр.
	Ужин	1. Макароны с сыром	200	250	Макароны - 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 - 100 гр, гречка - 15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 5 гр.
	2. Чай сладкий	180	200	Сахар - 15 гр, чай - 2 гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное - 5 гр, сыр - 10 гр
10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоки - 60 гр
Обед	1. Суп гороховый на кв	180	200	Масло - 20 гр, горох - 15 гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 15 гр, морковь - 15 гр, соль - 2 гр
	2. Макароны с мясной подливой	200	230	Масло - 80 гр, макароны - 50 гр, масло растительное - 5 гр, лук - 25 гр, слив. масло - 5 гр, морковь - 25 гр, соль по вкусу, перец, лав. лист, чеснок - 2 гр
	Салат из св. овощей	50	60	Св. огурцы - 50 гр, помидоры - 20 гр, капуста - 20 гр, лук - 10 гр, растительное масло - 1 гр, соль - 1 гр.
	3. Компот из сухофруктов + витамин	180	200	Сухофрукты - 15 гр, сахар - 10 гр, лим С. 4. 5 гр
	Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 50 гр.
Полдник	1. Ватрушка с творогом	25	25	Мука пшеничная - 30 гр, творог - 50 гр, яйцо - 1 гр, слив. масло - 5 гр, сахар - 10 гр, дрожжи - 1 гр, молоко - 20 гр.
	2. Кефир	200	200	Кефир - 200 гр
Ужин	1. Суп картофельный	200	250	Картофель - 150 гр, лук - 10 гр, морковь - 10 гр, масло слив. - 5 гр
	2. Чай сладкий	180	200	Чай - 1 гр, сахар - 10 гр