

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



**Десятидневное меню на
летний период
на 2025-2026 год**

Актобе 2026 ж.

Завтрак	1. Каша пшеничная-молочная	180	200	Молоко-180 гр, пшеничная крупа -15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное - 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 м/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 Поджаренная-1гр, перец, лав. лист, зелень-1 гр.
	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» - 0,09гр
	Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный -40гр.
Полдник	1. Пирожок	15	20	Пирожок - 20 гр
	2. Какао в молоке	180	200	Какао-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 пшеничная молочная	180	200	Молоко - 180гр, пшеничная 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 сахаром	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 гороховый на к/б	180	200	Мясо - 20 гр, гречка - 3гр, масло растительное - 2гр, картофель - 80 гр, лук - 15 гр, морковь - 15 гр, соль - 1гр.
		2. Пельмени	200	230	Мясо - 80 гр, масло растительное - 3 гр, масло сливочное - 3гр, лук - 25 гр, картофель - 20гр, соль водородная - 1гр, лав лист, уксус - 1гр, 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 витамином «С»	180	200	Кисель - 25 гр, сахар - 5 гр, витамин «С» - 0,009гр
		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, 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 сливочная - 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко - 90 гр.
	Обед	1. Рассольник на к/б	180	200	Мясо - 20гр, сметана - 10гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 15гр, морковь - 15гр, перловка - 5гр, томат - 5гр, зелень - 1гр, соль - 1гр.
		2. Макароны с мясной подливой	200	230	Мясо - 80 гр, масло растительное - 3гр, лук - 25 гр, соль йодированная - 1гр, 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, растит. масло - 1гр
		3. Компот с вит «С»	180	180	Сухофрукты - 20 гр, сахар - 10 гр, витамин «С» - 0,009
		Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40гр.
	Полдник	1. Сушки	10	15	Сушки - 15 гр.
2. Кисель с молоком		180	200	Кисель - 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 овсяная молочная	180	200	Молоко - 180гр, овсян - 15гр, сахар - 5гр, масло сливочное - 5гр.
	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 сливочное - 5гр.
10-00	1. Фрукты	90	90	Каша - 90 гр.
Обед	1. Суп с мясным мякб	180	200	Мясо - 20гр, мука - 20гр, масло растительное - 2 гр, картофеля - 80 гр, лук - 15гр, морковь - 15гр, соль - 1 гр, зелень - 1гр, яйцо - 0,15гр.
	2. Тушеный картофель с рыбными биточками	200	230	Рыба - 130гр, картофеля - 150гр, яйцо - 0,15гр, масло слив - 3 гр, лук - 25 гр, раст масло - 3гр, соль - 1гр, подорожник - 1гр, перец, лав. лист, зелень - 1гр.
	Салат из св. капусты и св. помидор	50	60	Капуста - 30 гр, помидор - 30гр, масло растительное - 1 гр, соль - 1гр, лук - 5гр.
	3. Кисель фруктово-ягодный + витамин «С»	180	200	Кисель - 25 гр, сахар - 5гр, вит С - 0,009гр.
	Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40гр.
Полдник	1. Протик	25	25	Протик - 20гр.
	2. Чай сладкий	200	200	Чай - 1гр, сахар - 8гр.
Ужин	Каша геркулесовая молочная Чай сладкий	200	250	Молоко - 180гр, геркулес - 15гр, слив. масло - 5гр, сахар - 5гр. Чай - 1гр, сахар - 7гр.

5-лет

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 - 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 карто мякб	180	200	Мясо - 20гр, масло растительное - 2 гр, чеснок - 1гр, картофеля - 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.
Полдник	1. Булочка по-домашнему	20	20	Мука - 30гр, яйцо - 0,15гр, слив. масло - 5гр, молоко - 20гр, дрожжи - 1гр, сахар - 10гр.
	2. Кефир	200	200	Кефир - 200гр.
Ужин	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 - 7гр.

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

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

Взрось	Завтрак	1. Каши 3-я злаковая молочная	180	200	Молоко - 180 гр, крупа пшеничная - 5 гр, сахар пшеничный - 5 гр, крупа овсяная - 1 гр, сахар - 1 гр, масло сливочное - 5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Чай - 1 гр, сахар - 8 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	90	90	Фрукты - 90 гр
	Обед	1. Суп рисовый со св	180	200	Мясо - 20 гр, рис - 5 гр, масло растительное - 2 гр, картофель - 80 гр, лук - 15 гр, морковь - 15 гр, соль - 1 гр.
		2. Картофельное пюре с капустой	200	230	Мясо - 80 гр, картофель - 150 гр, капуста - 50 гр, лук - 20 гр, масло сливочное - 5 гр, масло растит - 2 гр, лук - 25 гр, соль - 1 гр, морковь - 15 гр, перец - 0,15 гр, зелень - 2 гр.
		Салат из соевых бобов и лука	50	60	Салат из соевых бобов - 40 гр, лук - 10 гр, масло растит - 1 гр
		3. Кисель с витамином «С»	180	200	Кисель - 25 гр, сахар - 5 гр, витамин - 0,009 гр
		Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной - 40 гр, пшеничный - 40 гр
	Подзавтрак	1. Пряник	20	20	Пряник - 20 гр.
Чай с молоком		200	200	чай - 1 гр, сахар - 7 гр, молоко - 100 гр.	
Ужин	1. Суп молочный греческий	70	80	молоко - 180 гр, масло слив - 5 гр, гречка - 5 гр.	
	2. Чай сладкий	180	200	Чай - 1 гр, сахар - 8 гр	

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

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 к/б	180	200	Мясо -20 гр, горох - 15гр, масло растительное -2 гр, картофель -80гр, лук -15 гр, морковь -15 гр, соль - 1гр
	2. Макароны 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.
Подник	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 слив - 5гр
	2. Чай сладкий	180	200	Чай - 1гр, сахар - 10гр