



Бекітемін
Директоры

"Алёнка бөбек-жай балабақша" КМҚМ
Ставничук И.А
03.02.2023г

Перспективалық десятидневное мәзір жаз-күз Ясли-бақшасы "КМҚК"
"Алёнка"
05.02.23-17.02.23

Күні	Таңғы ас	Түскі ас	Кешкі ас
06.02.23	- Сүт тары ботқасы -Сүт қосылған кофе сусыны - Сары май қосылған нан - Қайнатылған жұмыртқа Екінші таңғы ас: Банан / Алма	Салат (қырыққабат +кон.жүгері) - Қаймақ қосылған борщ к/ б / м / б - Ет котлеті (50% м/п, 50% м/г) -қайнатылған қарақұмық.Тұздық -Желе +С дәрумені / итмұрын қосылған Кептірілген жеміс компоты - Бидай наны	-Бұқтырылған қырыққабат - Картоп пюресі - Көмпит шайы / шай сүт пен қантпен / төтті шай/ лимон қосылған төтті шай -Вафли/Печенье / Солтүстік Пряник/ Көмпит / "Вена"Көмпиттері
07.02.23	- Сүт арпа ботқасы -Сүт қосылған Какао - Сары май мен ірімшік қосылған нан Екінші таңғы ас: Банан / алма / жеміс шырыны/	- Қызылша салаты / тұз.қияр -сиыр еті қосылған к/б-палауға қаймақ қосылған бұршақ сорпасы -Желе +С дәрумені / итмұрын қосылған Кептірілген жеміс компоты - Бидай наны	- Кулеш тары сүті -көмпит қосылған шай / шай сүт пен қантпен / төтті шай/ лимон қосылған төтті шай -Вафли/Печенье / Солтүстік Пряник/ Көмпит
08.02.23	- Сүтті бидай ботқасы -Сүт қосылған кофе сусыны - Сары май қосылған нан Екінші таңғы ас: Бананблоко/қант қосылған айран/ "Қарлы кесек" / жеміс шырыны	-Жаңа сәбіз салаты -к/б қаймақ қосылған "шаруа" сорпасы - Құс еті бар Бигус / тауық еті - Қайнатылған мүйіздер -Желе +С дәрумені / итмұрын қосылған Кептірілген жеміс компоты - Бидай наны	-Жаңа піскен қияр/маринадталған қияр -Балық котлеттері/балық көкөністер астында бұқтырылған - Картоп пюресі - Көмпит шайы/сүт және қант шайы / төтті шай/ лимон қосылған төтті шай Вафли / Печенье / Пряник"Солтүстік" Көмпит
09.02.23	- Жүгері сүті ботқасы -Сүт қосылған Какао - Сары май мен ірімшік қосылған нан Екінші таңғы ас: Банан / Йогурт / алма / қант қосылған айран/ "Қарлы кесек" / жеміс шырыны/	--Жаңа қырыққабат пен жасыл бұршақ салаты -К/б қаймақ қосылған қызылша --ет орамы (50% құс еті, 50% сиыр еті) - Қайнатылған күріш.Тұздық --Желе +С дәрумені / итмұрын --қосылған Кептірілген жеміс компоты --Бидай наны	- Бұқтырылған көкөністер - Көмпит шайы / шай сүт пен қантпен / төтті шай/ лимон қосылған төтті шай -Сүзбе қосылған ірімшік
0.02.232	- Сүт тары сорпасы - Сүт қосылған кофе сусыны - Сары май қосылған нан - Қайнатылған жұмыртқа Екінші таңғы ас: Банан /	Өулие қырыққабат және Өулие қияр К/б қаймақ қосылған тұздық ет котлеті (50% құс еті, 50% сиыр еті) - Қайнатылған қарақұмық.Тұздық -Желе +С дәрумені / С дәрумені мен итмұрын қосылған Кептірілген жеміс	- Геркулес сүт ботқасы - Көмпит шайы / шай сүт пен қантпен / төтті шай/ лимон қосылған төтті шай -Вафли/Печенье / Пряник"Солтүстік Көмпит

	алма / қант қосылған айран/ "Қарлы кесек" / жеміс шырыны	компоты -Бидай наны	- "Кух"Пирогы
13.02.23	- Сүт арпа ботқасы -Сүт қосылған кофе сусыны - Сары май мен ірімшік қосылған нан Екінші таңғы ас: Банан / Йогурт / алма / қант қосылған айран/ "Қарлы кесек" / жеміс шырыны	-Жаңа қияр салаты /Жаңа қияр - Үй кеспесі к/б / м / б - Ет кесектері (50% құс еті, 50% сиыр еті) - Қайнатылған күріш.Тұздық -Желе +С дәрумені / С дәрумені мен итмұрын қосылған Кептірілген жеміс компоты -Бидай наны	- Көкөніс уылдырығы (өнеркәсіптік өндіріс) - Қайнатылған мүйіздер - Көмпит шайы/сүт және қант шайы / тәтті шай/ лимон қосылған тәтті шай -Вафли/Печенье / "Солтүстік" Пряник / Көмпит
14.02.23	- "Достық" сүт ботқасы -Сүт қосылған Какао - Сары май қосылған нан Екінші таңғы ас: Банан / Йогурт / алма / / жеміс шырыны	--Жаңа піскен қызанақ салаты /жаңа піскен қызанақ Қаймақ қосылған ш/б / м / б - Ет 3разы (50% құс еті, 50% сиыр еті) - Картоп пюресі.Тұздық - Желе +С дәрумені / С дәрумені мен итмұрын қосылған Кептірілген жеміс компоты -Бидай наны	-Сүт қарақұмық сорпасы / қоюландырылған сүт қосылған сүзбе - Жарма кәстрәлі - Көмпит шайы / шай сүт пен қантпен / тәтті шай/ лимон қосылған тәтті шай -Вафли/Печенье / "Солтүстік" Пряник / Көмпит
15.02.23	- "Артек" сүт ботқасы -Сүт қосылған Какао - Сары май мен ірімшік қосылған нан Екінші таңғы ас: Банан / Йогурт / алма / / жеміс шырыны/	-Қайнатылған қызылша салаты - К/б қаймақ қосылған көкөніс сорпасы / - Құс еті/сиыр еті қосылған үйдегі қуыру - Желе +С дәрумені / С дәрумені мен итмұрын қосылған Кептірілген жеміс компоты -Бидай наны	- Балық консервіленген балық сорпасы / жаңа піскен балық сорпасы - Көмпит шайы/сүт және қант шайы / тәтті шай/ лимон қосылған тәтті шай -Вафли/Печенье / "Солтүстік" Пряник / Көмпит - Қырыққабат пирогы / бәліш картоп
16.02.23	- - Сүт тары ботқасы -Сүт қосылған кофе сусыны - Сары май қосылған нан Екінші таңғы ас: Банан / Йогурт / алма / / жеміс шырыны	-Цуккини уылдырығы / көкөніс уылдырығы -К/б қаймақ қосылған қызылша -ет Мانتы (50% құс еті, 50% сиыр еті) - Желе +С дәрумені / С дәрумені мен итмұрын қосылған Кептірілген жеміс компоты -Бидай наны	Омлет - Көмпит шайы / шай сүт пен қантпен / тәтті шай/ лимон қосылған тәтті шай -Вафли/Печенье / "Солтүстік" Пряник / Көмпит
17.02.23	- Сүт вермишель сорпасы -Сүт қосылған Какао - Сары май мен ірімшік қосылған нан Екінші таңғы ас: Банан / Алма / Шырын	- М / б к/б қаймақ қосылған жаңа піскен қияр салаты - Ет Гуляш (сиыр еті) - Пісірілген қарақұмық Желе +С дәрумені / С дәрумені мен итмұрын қосылған Кептірілген жеміс компоты -бидай наны	Жарма сүт ботқасы Көмпит шайы / сүт шайы / шай / лимон қосылған тәтті шай. Вафли/Печенье / Солтүстік Пряник. Джем / алма түймелерін ашың



Утверждаю
 Директор
 КГКП "Ясли-сад Аленка"
 Ставничук И.
 2023 г

Перспективное десятидневное меню осень-зима КГКП «Ясли-сад» «Аленка»
 06.02.23-17.02.23

Дата	Завтрак	Обед	Ужин
06.02.23 1 день	-Каша пшенная молочная -Кофейный напиток с молоком -Батон с маслом -Отварное яйцо Второй завтрак: Банан/ Яблоко	Салат(капуста +кон.кукуруза) -Борщ со сметаной на к/б/ на м/б -Котлета мясная(50%м/п, 50% м/г) -Отварная гречка.Соус -Кисель +витамин С / Компот из сухофруктов с шиповником -Хлеб пшеничный.	-Тушёная капуста -Картофельное пюре -Чай с конфетой/Чай с молоком и сахаром/Чай сладкий/ чай сладкий с лимоном -Вафли/Печенье/Пряник Северный/ Конфета/Сдоба «Венская»
07.02.23 2 день	-Каша ячневая молочная -Какао с молоком -Батон с маслом и сыром Второй завтрак: Банан /Яблоко/ Сок фруктовый/	-Салат из свеклы /сол.огурец -Суп фасолевый со сметаной на к/б -Плов с мясом говядины -Кисель +витамин С / Компот из сухофруктов с шиповником -Хлеб пшеничный	-Кулеш пшеничный молочный -Чай с конфетой/Чай с молоком и сахаром/Чай сладкий/ чай сладкий с лимоном -Вафли/Печенье/Пряник Северный/ Конфета
08.02.23 3 день	-Каша пшеничная молочная -Кофейный напиток с молоком -Батон с маслом Второй завтрак: БананЯблоко/Кефир с сахаром/ «Снежок»/Сок фруктовый	-Салат из свежей моркови -Суп «Крестьянский» со сметаной на к/б -Бигус с мясом птицы/Курица порционно -Отварные рожки -Кисель +витамин С / Компот из сухофруктов с шиповником -Хлеб пшеничный	-Свежий огурец/Соленый огурец -Тефтели рыбные/Рыба тушеная под овощами -Картофельное пюре -Чай с конфетой/Чай с молоком и сахаром/Чай сладкий/ чай сладкий с лимоном Вафли/Печенье/Пряник«Северный» Конфета
09.02.23 4 день	-Каша кукурузная молочная -Какао с молоком -Батон с маслом и с ром Второй завтрак: Банан/Йогурт/Яблоко/Кефир с сахаром/ «Снежок»/Сок фруктовый/	-Салат из свежей капусты и зелёного горошка -Свекольник со сметаной на к/б -Рулет мясной (50% мясо птицы, 50% мясо говядины) -Отварной рис.Соус -Кисель +витамин С / Компот из сухофруктов с шиповником -Хлеб пшеничный	-Овощи тушёные -Чай с конфетой/Чай с молоком и сахаром/Чай сладкий/ чай сладкий с лимоном -Ватрушка с творогом
10.02.23 5 день	- Суп пшеничный молочный - Кофейный напиток с молоком -Батон с маслом -Отварное яйцо Второй завтрак: Банан/Яблоко/Кефир с сахаром/ «Снежок»/Сок фруктовый	-Салат из св. капусты и св. огурца -Рассольник со сметаной на к/б- Котлета мясная(50% мясо птицы, 50% мясо говядины) -Отварная гречка.Соус -Кисель +витамин С / Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником -Хлеб пшеничный	-Каша геркулесовая молочная -Чай с конфетой/Чай с молоком и сахаром/Чай сладкий/ чай сладкий с лимоном -Вафли/Печенье/Пряник«Северный» Конфета -Пирог «Кух»

13.02.23 6день	-Каша молочная ячневая -Кофейный напиток с молоком -Батон с маслом и сыром Второй завтрак: Банан/Йогурт/Яблоко/Кефир с сахаром/ «Снежок»/Сок фруктовый	-Салат из свежих огурцов /Свежий огурец -Лапша домашняя на к/б / на м/б -Биточки мясные (50% мясо птицы, 50% мясо говядины) -Отварной рис.Соус -Кисель +витамин С / Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником -Хлеб пшеничный	-Икра овощная (промышленного производства) -Отварные рожки -Чай с конфетой/Чай с молоком и сахаром/Чай сладкий/ чай сладкий с лимоном -Вафли/Печенье/Пряник «Северный»/Конфета
14.02.23 7день	-Каша «Дружба» молочная -Какао с молоком -Батон с маслом Второй завтрак: Банан/Йогурт/Яблоко/ /Сок фруктовый	-Салат из свежих помидоров /Свежий помидор -Щи со сметаной на к/б / на м/б -Зразы мясные (50% мясо птицы, 50% мясо говядины) -Картофельное пюре.Соус - Кисель +витамин С / Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником -Хлеб пшеничный	-Суп молочный гречневый/ Творожно – манная запеканка со сгущенным молоком -Чай с конфетой/Чай с молоком и сахаром/Чай сладкий/ чай сладкий с лимоном -Вафли/Печенье/Пряник «Северный»/Конфета
15.02.23 8день	-Каша «Артек» молочная -Какао с молоком -Батон с маслом и сыром Второй завтрак: Банан/Йогурт/Яблоко/ /Сок фруктовый/	-Салат из отварной свеклы -Суп овощной со сметаной на к/б / -Домашнее жаркое с мясом птицы/с мясом говядины - Кисель +витамин С / Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником -Хлеб пшеничный	-Суп рыбный из рыбных консерв/Суп рыбный из свежей рыбы -Чай с конфетой/Чай с молоком и сахаром/Чай сладкий/ чай сладкий с лимоном -Вафли/Печенье/Пряник «Северный»/Конфета -Пирожок с капустой/Пирожок с картошкой
16.02.23 9день	-Каша пшеничная молочная -Кофейный напиток с молоком -Батон с маслом Второй завтрак: Банан/Йогурт/Яблоко/ /Сок фруктовый	-Икра кабачковая/Икра овощная -Свекольник со сметаной на к/б - Манты мясные (50% мясо птицы, 50% мясо говядины) - Кисель +витамин С / Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником -Хлеб пшеничный	-Омлет -Чай с конфетой/Чай с молоком и сахаром/Чай сладкий/ чай сладкий с лимоном -Вафли/Печенье/Пряник «Северный»/Конфета
17.02.23 10день	-Суп вермишелевый молочный -Какао с молоком -Батон с маслом и сыром Второй завтрак: Банан /Яблоко/ Сок	-Салат из свежих огурцов -Щи со сметаной на к/б на м/б -Гуляш мясной (мясо говядины) -Отварная гречка Кисель +витамин С / Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником -Хлеб пшеничный	Каша манная молочная Чай с конфетой/Чай с молоком/Чай/Чай сладкий с лимоном. Вафля/Печенье/Пряник Северный. Расстегай с повидлом/яблоком.