



Перспективалы он күндік мәзір "Аленка" бөбекжай-бақшасы, КМҚМ  
24.03.23-06.04.23

| Күні     | Таңғы ас  | Түскі ас   | Кешкі ас  |
|----------|---|--|---|
| 24.03.23 | - Жарма сүт ботқасы<br>- Сары май қосылған нан, ірімшік<br>- Сүт қосылған Какао<br><br>2-ші таңғы ас-шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран            | - Салат<br>- Борщ к/б, м / б қаймақпен<br>- сиыр еті бар Палау. М / құстар / ет қосылған картоп орамы<br>- Компот с / ф, Витус "С", итмұрын / желе<br>- Бидай наны   | - Ірімшік конусы / сүзбе кремі<br>- Тәтті шай / лимон қосылған<br>- Пряник / вафли / печенье / кәмпит |
| 27.03.23 | - Сүтті бидай ботқасы<br>- Сары май мен ірімшік қосылған нан<br>- Сүт қосылған кофе сусыны<br><br>2-ші таңғы ас-шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран | - Жаңа қырыққабат салаты<br>- Бұршақ сорпасы к/б, м / б<br>- Ет еті-картоп пюресі, тұздық<br>- Компот с / ф, Витус "С", итмұрын / желе<br>- Бидай наны   | - Вермишель сүт сорпасы / омлет<br>- Тәтті шай / лимон қосылған<br>- Джем қосылған "Кух" пирогы       |
| 28.03.23 | - Жүгері сүті ботқасы<br>- Сары май + ірімшік қосылған нан<br>- Сүт қосылған Какао<br><br>2-ші таңғы ас-шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран         | - Жаңа қияр / қызанақ / салат<br>- К/б, м/б/ қаймақпен/қызылша к/б, м/б/ қаймақпен<br>- Ет / ет гуляш орамы<br>- Күріш / кайнатылған арпа, тұздық -<br>Компот с / ф, Витус "С", итмұрын / желе<br>- Бидай наны | - Омлет / сүзбе-Жарма кәстрелі<br>- Тәтті шай / лимон қосылған<br>- Пряник / вафли / печенье / кәмпит |
| 29.03.23 | - Сүт арпа ботқасы<br>- 1/2 жұмыртқа майы бар нан<br>- Кофе сусыны<br><br>2-ші таңғы ас-шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран                         | - Жаңа піскен қызанақ / қияр<br>- Қызылша к/б, м/б/ қаймақпен/тұзды ерітінді к/б, м/ б / қаймақпен<br>- Манта<br>- Компот с / ф, Витус "С", итмұрын / желе<br>- Бидай наны                                     | - Қоян Салаты<br>- Картоп пюресі / Джем / картоп пюресі<br>- Тәтті шай / желе                         |
| 30.03.23 | - Сүт тары ботқасы<br>- 1/2 жұмыртқа майы бар нан<br>- Сүт қосылған шай<br><br>2-ші таңғы ас-шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / ай                       | - Витаминді Салат<br>- Сорпа кеспе к/б, м / б<br>- М/құс еті, м/сиыр еті бар үй стиліндегі қуыру<br>- "С" витпен желе / итмұрын қосылған кептірілген жемістерден жасалған компот<br>- Бидай наны               | - Көкөніс/жеміс палауы/<br>- "Вена" Тоқаш<br>- Тәтті шай / айран                                      |



|          |  |  |   |
|----------|--|--|---|
| 31.03.23 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Сүт күріш ботқасы</li> <li>-Сары май+ ірімшік қосылған нан</li> <li>-Сүт қосылған какао</li> </ul> <p>2-ші таңғы ас-шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран</p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Қызылша салаты</li> <li>- Жасыл сорпа.бұршақ және жұмыртқа к / б</li> <li>- Құс еті-күріш, тұздық</li> <li>- "С" витпен кисель/итмұрынмен с / ф компоты</li> <li>-Бидай наны</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-К/б/ картоп пюресі/балық котлет</li> <li>-тәтті шай/лимон қосылған далалық сорпа</li> <li>-Пряник / вафли / печенье / кәмпит</li> </ul>   |
| 03.04.23 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Артек" сүт ботқасы</li> <li>- Сары май/ірімшік қосылған нан</li> <li>-Сүт қосылған кофе сусыны</li> </ul> <p>2-ші таңғы ас-шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран</p>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сәбіз салаты К/б ,м/б қаймақпен</li> <li>- Ет кесектері/құс еті-қарақұмық. Тұздық</li> <li>- Итмұрын қосылған с/ф компоты вит "С", / желе</li> <li>-Бидай наны</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Сүзбе-сәбіз кәстрелі/К/ В/</li> <li>- сүзбе / Джем қосылған ірімшік торты "Өрмекші торы" сорпасы</li> <li>- Тәтті шай / лимон қосылған</li> <li>-Пряник / вафли / печенье / кәмпит</li> </ul> |
| 04.04.23 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Геркулес сүт ботқасы</li> <li>- Сары май қосылған нан / ірімшік / 1 / 2 жұмыртқа</li> <li>-Сүт қосылған Какао</li> </ul> <p>2-ші таңғы ас-шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Жаңа піскен қызанақ / қияр / тұз.қияр</li> <li>- К/б, м/б тұшпара қосылған сорпа</li> <li>-Ет Биточки / ет гуляш / балық котлет</li> <li>і-күріш /картоп пюресі.Тұздық</li> <li>- "С" витпен кисель/итмұрынмен с / ф компоты</li> <li>-Бидай наны</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Көкөніс бұқтырмасы</li> <li>- Тәтті шай / лимон қосылған</li> <li>-Пряник / вафли/ пряник / кәмпит</li> </ul>  |
| 05.04.23 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Достық" Ботқасы</li> <li>- Сары май + ірімшік қосылған нан</li> <li>- Сүт қосылған шай</li> </ul> <p>2-ші таңғы ас-шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран</p>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- " - "Харчо" Салат сорпасы к/б , м / б</li> <li>- Ет пирогы-картоп.пюре, тұздық</li> <li>- Компот с / ф, Витус "С", итмұрын / желе</li> <li>-Бидай наны</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Уылдырық конусы /қоюландырылған сүт / Джем қосылған сүзбе мен сәбіз кәстрелі</li> <li>- Тәтті шай / лимон қосылған</li> <li>-Пряник / вафли / печенье / кәмпит</li> </ul>                     |
| 06.04.23 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жүгері сүті ботқасы</li> <li>- Сары май /ірімшік қосылған нан</li> <li>-Сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған шай</li> </ul> <p>- 2-ші таңғы ас-шырын / йогурт / алма / банан / қар / айран</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Тұздалған қияр / салат</li> <li>- Борщ к/б, м / б қаймақпен</li> <li>- Ет Гуляш / балық котлеті</li> <li>-Вермишель / мүйіз, тұздық</li> <li>- "С" витпен кисель/итмұрынмен с / ф компоты</li> <li>-Бидай наны</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Картоп .пюре/шаруа сорпасы к /б / ірімшік қосылған пісірілген картоп / балық котлеті</li> <li>- Тәтті шай / лимонмен/ кәмпитпен</li> <li>- Құмды бауырсақ</li> </ul>                         |



Утверждаю

Директор

КГКП "Ясли-сад

Алёнка"

Ставничук И.А.

2023г.



Перспективное десятидневное меню

КГКП «Ясли-сад «Алёнка»

24.03.23-06.04.23

| Дата               | Завтрак   | Обед  | Ужин   |
|--------------------|---|---|--|
| 24.03.23<br>1 день | -Каша манная молочная<br>-Батон с маслом ,сыр<br>-Какао с молоком<br><br>2-ой завтрак -<br>сок/йогурт/яблоки/банан/сне<br>жок/кефир                     | -Салат солёный огурец +зел.горошек<br>-Борщ на к/б,м/б со сметаной<br>-Плов с м/говяд. м/птицы /<br>картофельный рулет с мясом<br>-Компот из с/ф, вит «С», шиповник<br>/кисель<br>-Хлеб пшеничный   | -Рожки с<br>сыром/творожный<br>крем<br>-Чай сладкий/с<br>лимоном<br>-Пряник/вафли/<br>печенье/конфета  |
| 27.03.23<br>2 день | -Каша пшеничная молочная<br>-Батон с маслом и сыром<br>-Кофейный напиток с<br>молоком<br><br>2-ой завтрак -<br>сок/йогурт/яблоки/банан/сне<br>жок/кефир | -Салат из свежей капусты<br>-Суп гороховый на к/б, м/б<br>-Тефтеля мясная<br>- Картофельное пюре, соус<br>-Компот из с/ф, вит «С», шиповник<br>/кисель<br>-Хлеб пшеничный   | -Суп вермишелевый<br>молочный / омлет<br>-Чай сладкий /с<br>лимоном<br>-Пирог "Кух" с<br>повидлом      |
| 28.03.23<br>3 день | -Каша кукурузная молочная<br>-Батон с маслом + сыр<br>-Какао с молоком<br><br>2-ой завтрак -<br>сок/йогурт/яблоки/банан/сне<br>жок/кефир                | -Свежий огурец/помидор/салат<br>-Рассольник на к/б,м/б/ со<br>сметаной/Свекольник на к/б,м/б/ со<br>сметаной<br>-Рулет мясной / мясной гуляш<br>-Рис / перловка отварная, соус<br>-Компот из с/ф, вит «С», шиповник<br>/кисель<br>-Хлеб пшеничный | -Омлет/творожно-<br>манная запеканка<br>-Чай сладкий/с<br>лимоном<br>-Пряник/вафли/<br>печенье/конфета |
| 29.03.23<br>4 день | -Каша ячневая молочная<br>-Батон с маслом 1/2 яйца<br>-Кофейный напиток<br><br>2-ой завтрак -<br>сок/йогурт/яблоки/банан/сне<br>жок/кефир               | -Свежий помидор/огурец<br>-Свекольник на к/б,м/б/ со<br>сметаной/Рассольник на к/б,м/б/ со<br>сметаной<br>-Манты<br>-Компот из с/ф, вит «С», шиповник<br>/кисель<br>-Хлеб пшеничный   | -Салат "Зайчик"<br>-Пирожок с картошкой<br>/повидлом<br>/Картофельное пюре<br>-Чай сладкий/кисель      |
| 30.03.23<br>5 день | -Каша пшенная молочная<br>-Батон с маслом 1/2 яйца<br>-Чай с молоком<br><br>2-ой завтрак -<br>сок/йогурт/яблоки/банан/сне<br>жок/кефир                  | -Салат витаминный<br>-Суп лапша на к/б,м/б<br>-Жаркое по-домашнему с<br>м/птицы,м/говяд<br>-Кисель с вит «С»/компот из<br>сухофруктов с шиповником<br>-Хлеб пшеничный   | -Плов<br>овощной/фруктовый/<br>-Булочка "Венская"<br>-Чай сладкий/кефир                                |



|                    |  |   |   |
|--------------------|--|---|---|
| 31.03.23<br>бдень  | -Каша рисовая молочная<br>-Батон с маслом+ сыр<br>-Какао с молоком<br><br>2-ой завтрак -<br>сок/йогурт/яблоки/банан/сне<br>жок/кефир                                 | -Салат из свеклы<br>-Суп с зел.горошком и яйцом на к/б<br>-Мясо птицы порционно<br>-Рис, соус<br>-Кисель с вит «С» /компот из с/ф с<br>шиповником<br>-Хлеб пшеничный  | -Суп полевой на к/б/<br>картофельное<br>пюре/рыбная котлета<br>-Чай сладкий/с<br>лимоном<br>-Пряник/вафли/<br>печенье/конфета                                       |
| 03.04.23<br>7день  | -Каша "Артек" молочная<br>-Батон с маслом/сыр<br>-Кофейный напиток с<br>молоком<br><br>2-ой завтрак -<br>сок/йогурт/яблски/банан/сне<br>жок/кефир                    | -Салат из моркови<br>-Щи на к/б ,м/б со сметаной<br>-Биточки мясные/мясо птицы<br>порционно<br>-Гречка. Соус<br>-Компот из с/ф с шиповником<br>вит «С», /кисель<br>-Хлеб пшеничный  | -Творожно-морковная<br>запеканка /суп<br>"паутинка" на к/б/<br>-ватрушка с<br>творогом/повидлом<br>-Чай сладкий/с<br>лимоном<br>-Пряник/вафли/<br>печенье/конфета   |
| 04.04.23<br>8день  | -Каша геркулесовая<br>молочная<br>-Батон с маслом<br>/сыр/1/2яйца<br>-Какао с молоком<br><br>2-ой завтрак -<br>сок/йогурт/яблоки/банан/сне<br>жок/кефир              | -Свежий помидор/ огурец /сол.огурец<br>-Суп с клецками на к/б, м/б<br>-Биточки мясные/гуляш мясной<br>/котлета рыбная<br>- Рис /картофельное пюре.Соус<br>-Кисель с вит «С» /компот из с/ф с<br>шиповником<br>-Хлеб пшеничный | -Овощное рагу<br>-Чай сладкий / с<br>лимоном<br>-Пряник/ вафли/<br>пряник/конфета   |
| 05.04.23<br>9день  | -Каша "Дружба"<br>-Батон с маслом + сыр<br>-Чай с молоком<br><br>2-ой завтрак -<br>сок/йогурт/яблоки/банан/сне<br>жок/кефир  | -Салат<br>-Суп"Харчо" на к/б ,м/б<br>-Котлета мясная<br>-Картоф.пюре, соус<br>-Компот из с/ф, вит «С».<br>шиповник/кисель<br>-Хлеб пшеничный  | -Рожки с икрой<br>/творожно- морковная<br>запеканка со<br>сгущенкой /повидлом<br>-Чай сладкий/ с<br>лимоном<br>-Пряник/вафли<br>/печенье/конфета                    |
| 06.04.23<br>10день | -Каша кукурузная молочная<br>-Батон с маслом /сыр<br>-Кофейный напиток с<br>молоком/чай с молоком<br><br>-2-ой завтрак -<br>сок/йогурт/яблски/банан/сне<br>жок/кефир | -Солёный огурец /салат<br>-Борщ на к/б, м/б со сметаной<br>-Гуляш мясной/котлета рыбная<br>-Вермишель / рожки, соус<br>-Кисель с вит «С»/компот из с/ф с<br>шиповником<br>-Хлеб пшеничный                                     | - Картофельное пюре<br>/суп крестьянский на<br>к/б /запеченный<br>картофель с<br>сыром/рыбная котлета<br>-Чай сладкий/с<br>лимоном/ с конфетой<br>-Рогалик песочный |