



«Утверждаю»

Директор КГКП

«Ясли-сада «Нуршуак»

С.И.Махмудова

«01» 09 2023 г.

Авторский коллектив: дошкольные организации Шетского района

Эталлонное перспективное меню

Сезон: лето-осень

Режим питания: 10,5 часовой

Категория стоимости: умеренная

Специализация: нормотипичное меню

1-неделя

№	Наименование блюд	№	2-3 лет	3-6 лет
День 01: Понедельник				
Завтрак				
1	Каша ячневая молочная 3,2% со сливочным маслом	01	150	200
2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом 82% и сыром 2,5%	09	20/6/5	30/8/5
3	Чай с молоком 3,2% с сахаром	15	150	200
Обед				
1	Суп лапша из говядины	21	150	200
2	Котлеты из мяса говядины	31	60	80
3	отварная гречка		120	130
4	Хлеб пшеничный	11	20	30
5	Компот из сухофруктов	17	150	200
Ужин				
1	Пшеничная молочная каша 3,2% со сливочным маслом	06	150	200
2	Хлеб пшеничный	11	20	20
3	кисель	16	150	200
4	Печенье	44	15	15
День 02: Вторник				
Завтрак				
1	Каша 2-злаков молочная каша 3,2% со сливочным маслом	07	150	200
2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом 82%	10	30/5	40/5
3	Какао с молоком 3,2% с сахаром	13	150	200
Обед				
1	Салат свекольный с растительным маслом	39	50	60
2	Суп рисовый из говядины	22	150	200
3	Гуляш из мяса говядины	33	60	70
4	Отварные рожки		120	130
5	Хлеб пшеничный	11	30	40
6	Компот из сухофруктов	16	150	200
Ужин				
1	Булочки сдобная с повидлой	43	70	90
2	Кефир 2,5%	20	150	200
День 03: Среда				
Завтрак				
1	Пшеничная молочная каша 3,2% со сливочным маслом	05	150	200
2	Хлеб пшеничный со сливочном маслом 82%	10	30/5	35/5
3	Чай сладкий с молоком 2,5%	15	150	180

Обед				
1	Салат витаминный	39	50	60
2	Суп сборный из говядины	23	150	200
3	Тефтели.отв вермишель	32	60/110	80/130
4	Хлеб пшеничный	11	30	45
5	кисель	16	150	180
Ужин				
1	Кукурузная молочная каша		150	200
2	Хлеб/пряник	11	30	40
3	Компот	16	150	200
День 04: Четверг				
Завтрак				
1	Овсяная молочная каша 3,2% со сливочным маслом	04	150	200
2	Хлеб пшеничный со сливочном маслом 82%	10	20/5	30/5
3	Чай сладкийс лимоном	15	150	200
Обед				
1	Суп полевой из говядины со сметаной	24	150	200
2	Рыбная котлета	34	60	80
3	Отварная гречка		120	130
4	Хлеб пшеничный	11	20	30
5	Компот	17	150	200
6	Салат витаминный		50	60
Ужин				
1	Рожки с маслом и сыр	33	150	200
2	Хлеб пшеничный	11	20	20
3	Кисель	16	150	200
4	Яблоки			
День 05: Пятница				
Завтрак				
1	Каша манная с молоком 3,2% со сливочным маслом	02	150	200
2	Хлеб пшеничный с повидлой	12	20/5	30/5
3	Какао с молоком 3,2% с сахаром	13	150	200
Обед				
1				
2	Борщ из говядины	25	150	200
3	Плов	35	150	200
4	Хлеб пшеничный	11	20	30
5	Кисель	16	150	200
Ужин				
1	Пирожки с картошкой	18	70/30	90/30
2	Сок натуральный	19	150	200

2-неделя

№	Наименование блюд	№	2-3 лет	3-6 лет
День 06: Понедельник				
Завтрак				
1	Овсяная молочная каша 3,2% со сливочным маслом	01	150	200
2	Хлеб пшеничный со сливочном маслом 82% и сыр	09	20/6/5	30/8/5
3	Какао с молоком 2,5% с сахаром	13	150	200
Обед				
1	Рассольник из говядины со сметаной	26	150	200
2	Жаркое	31	150	200
3	Хлеб пшеничный	11	20	30
4	Кисель	17	150	200
5				
Ужин				
1	Рисовая молочная каша со сливочным маслом	47	150	200
2	Хлеб пшеничный	11	20	20
3	Компот	16	150	200
4				
День 07: Вторник				
Завтрак				
1	Каша молочная «Дружба» 2,5% со сливочным маслом	07	150	200
2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом 82%,отварное яйцо	10	30/5/0,25	35/50,25
3	Чай с молоком 2,5	15	150	200
Обед				
1	Суп гречневый из говядины	27	150	200
2	Гуляш из мясо говядины	36	60	80
3	Отварн рожки		120	130
4	Хлеб пшеничный	11	30	45
5	Кисель	17	150	200
6				
Ужин				
1	Вареники	51	150	200
2	Хлеб	16	30	40
3	Компот		150	200
День 08: Среда				
Завтрак				
1	Ячневая молочная каша 3,2% со сливочным маслом	05	150	200
2	Хлеб пшеничный с сливочным маслом 82%	10	30/5	35/5
3	Какао с молоком 3,2% с сахаром	13	150	200
Обед				

1	Салат морковный с растительным маслом	40	50	60
2	Суп гороховый из говядины	28	150	200
	Рис с мясом	32	150	200
3	Хлеб пшеничный	11	30	45
4	Компот из сухофруктов	16	150	200
Ужин				
1	Булочки	18	70	90
2	Йогурт питьевой	11	150	200
День 9: Четверг				
Завтрак				
1	Кукурузная молочная каша		150	200
2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом 82%	10	20/5	30/5
3	Чай сладкий с лимоном	15	150	200
Обед				
1	Суп гренки из говядины	27	150	200
2	Рыбная котлета	34	60	80
3	Картофельное пюре		120	130
	Хлеб пшеничный	11	20	30
	Компот	17	150	200
	Салат витаминный		50	60
Ужин				
1	Пшенная молочная каша 3,2% со сливочным маслом	33	150	200
2	Хлеб пшеничный	11	20	20
3	Кисель	16	150	200
4	Печенье		15/20	15/20
День 10: Пятница				
Завтрак				
1	Пшеничная молочная каша 3,2% со сливочным маслом	02	150	200
2	Хлеб пшеничный с повидлой	12	20/10	30/10
3	Чай сладкий с молоком	14	150	200
Обед				
1	Салат из капусты с морковкой с растительным маслом	42	50	60
2	Суп свекольник из говядины	30	150	200
3	Гуляш из мясо говядины	33	60	70
4	Отварной рожки		120	130
5	Кисель	17	150	200
6	Хлеб пшеничный	11	20	30
Ужин				

1	Каша молочная «Дружба»	1	150	200
2	Хлеб пшеничный	11	20	20
3	Компот из сухофруктов	16	150	200
4	Вафли /печенье	44	15	15