

Перспективалы он күндік мәзір
С 17.01.2025 г. По 30.01.2025 г.

Күні	Таңғы ас	Түскі ас	Кешкі ас
17.01.25	Жүгері сүті/бидай/арпа сүті ботқасы Сары май, ірімшік/сары май қосылған нан Сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған Какао / сүт қосылған шай 10.00 Банан / йогурт, жеміс шырыны / алма	Жаңа піскен қияр / жаңа піскен қызанақ / қырыққабат салаты +жаңа піскен қияр /"витамин"салаты Әжемнің сорпасы к / б / борщ к / б қаймақпен / тұздық к / б қаймақпен / сорпа кеспе к / б Пісірілген қарақұмық / арпа / картоп пюресі Гуляш ет / тауықтар / биточки ет 50/50 / котлета ет / құс еті Порционо соусы Желе / компот / шырын + С дәрумені / жаңа алма сусыны Бидай наны	Қарақұмық сүт сорпасы / вермишель сүт сорпасы / омлет / кулеш тары сүті Тәтті шай / лимон қосылған тәтті шай / қант қосылған айран / Печенье / кәмпит /вафли / пряник
20.01.2025	Геркулес ботқасы /күріш / тары сүті Сары май қосылған нан /ірімшік қосылған сары май қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа ½ Сүт қосылған Какао / сүт қосылған шай / тәтті шай / сүт қосылған кофе сусыны 10.00 Банан / йогурт шырыны алма () / қант қосылған айран / қар	Жаңа қияр / қызанақ / қырыққабат салаты+ қызанақ / қырыққабат салаты + жасыл бұршақ / жүгері / сәбіз салаты "Харчо" сорпасы к/б немесе м / б қаймақпен/бұршақ сорпасы к / б, м/ б / Солянка к/б, м / б қаймақпен Пигоди ет / Манта / биточки (тауық) / қайнатылған қарақұмық Витпен Компот /желе.С / тәтті шай / шырын / жаңа алма сусыны Бидай наны	Кулеш тары сүті / омлет/ Үйдегі печенье Қант қосылған шай / желе / лимон қосылған тәтті шай / вафли
21.01.2025	Жарма ботқасы / "Достық" / вермишель сүт сорпасы Сары май, ірімшік/ сары май қосылған нан Сүт қосылған Какао / сүт қосылған тәтті шай/ сүт қосылған кофе сусыны 10.00 Банан (01-31) / Йогурт (01-31) / жеміс шырыны (01-31) / Алма (01-31)	Жаңа піскен қияр / қызанақ / қоян салаты К/б-ға тұшпара қосылған сорпа, м/ б/қаймақ қосылған к/б-ға "шаруа" сорпасы, к / б-ға м/ Б/қырыққабат сорпасы, қаймақ қосылған м / б Қайнатылған қарақұмық / қайнатылған күріш / картоп пюресі Құс еті / көкөністермен бұқтырылған балық / ет котлеті / балық котлеті / үйде қуырылған (сиыр еті)тұздық Кептірілген жеміс компоты / желе + вит С / шырын / тәтті шай / жаңа алма сусыны Бидай наны	Картоп пирогы / Джем пирогы / сүзбе және Жарма кәстрөлі Лимон қосылған тәтті шай желе / Қарлы кесек / қант қосылған айран / шай Печенье / кәмпит/вафли / пряник
22.01.2025	Омлет / жүгері ботқасы / арпа сүті Сары май қосылған нан /ірімшік қосылған сары май қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа ½ Сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған какао / қант қосылған сүт қосылған шай 10.00 Йогурт / Банан / алма / шырын	Жаңа піскен қияр / маринадталған қияр / қызанақ Қарақұмық сорпасы к / б, м/б қаймақ / үй кеспесі / картоп сорпасы к / б, м / б / балық сорпасы / бұршақ сорпасы к / б қаймақ Сиыр еті бар Бигус / ет қосылған струдель 50/50 / татар тіліндегі азу / балық котлеті/ Қайнатылған конустар / қайнатылған күріш / картоп пюресі / бұршақ пюресі тұздық Желе / компот / тәтті шай / Вит С қосылған жаңа алма сусыны Бидай наны	Көкөніс бұқтырмасы/ вермишель сорпасы к/б, м / б Вафли / печенье қысқа тоқаш / Вена кондитерлік өнімдері Лимон қосылған тәтті шай / тәтті шай / вит қосылған желе.С Бидай наны
23..01.2025	Арпа сүті ботқасы / "Артек" / Геркулес сүті Сары май қосылған нан / сары май қосылған нан + ірімшік Сүт қосылған кофе сусыны/сүт қосылған какао / сүт қосылған шай тәтті 10.00 алма / Банан / жеміс шырыны	Салат (қырыққабат+ алма)/ жаңа қияр / қызанақ / маринадталған қияр / қоян салаты Бұршақ сорпасы к/б, м/ б / борщ к/б. м/ б қаймақпен/тефтели қосылған сорпа к / б, м / б Үйде қуыру / қайнатылған мүйіз, күріш / ет котлеті / ет биточки / ет манти Тұздық Компот /желе /вит қосылған шырын. "С" / жаңа алма сусыны Бидай наны	Көкөніс палауы / жеміс палауы / омлет Печенье / кәмпит/вафли / пряник Лимон қосылған тәтті шай / тәтті шай / вит қосылған желе.С
24.01.2025	Бидай ботқасы /күріш/арпа сүті Сары май қосылған нан, ірімшік /сары май қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа ½ Сүт қосылған Какао / сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған шай тәтті 10.00 Йогурт / жеміс шырыны / Банан / алма	Қоян Салаты К/б үшін қаймақ қосылған сорпа, м/б/к/б үшін қарақұмық сорпасы, қаймақ қосылған м/б/ к/б үшін қызылша, қаймақ қосылған м/б/қаймақ қосылған тұздық Ет пен жұмыртқа қосылған зраздар (50/50) / жалқау қырыққабат орамдары / ет кесектері/ Қайнатылған Вермишель / күріш / картоп пюресі Тұздық Желе/компот / вит С шырыны / тәтті шай / жаңа алма сусыны Бидай наны	Қарақұмық сүт сорпасы / "Вена" маффині / картоп, қырыққабат қосылған пирог/үй тоқаш Печенье / вафли/ Пряник Кәмпит шайы / лимон қосылған тәтті шай / вит қосылған желе.С / қант қосылған айран

27.01.25	Жарма ботқасы / "Достық" / бидай сүті Сары май қосылған нан / сары май қосылған нан + ірімшік Сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған какао / сүт қосылған тәтті шай 10.00 алма / Банан / жеміс шырыны / йогурт	Қоян салаты / жаңа кияр / қызанақ / қырыққабат, сәбіз, жүгері салаты / Сорпа үй кеспесі к/б, м/ б/бұршақ сорпасы к/б, м / б каймақ /жұмыртқа мен жасыл бұршақ қосылған сорпа Құс еті бөліктерге бөлінеді/ Бұқтырылған қырыққабат/ Картоп пюресі / қайнатылған күріш, мүйіз/қайнатылған қарақұмық / ет палауы тұздық Компот /желе/вит қосылған шырын.С / жаңа алма сусыны Бидай наны	Консервіленген балық сорпасы / "Қух" пирогы / макарон мен ірімшік Вафли / пряник/ Печенье / кәмпит Тәтті шай / шай /вит қосылған желе.Қант қосылған лимон қосылған шай / Бидай наны
28.01.2025	Күріш ботқасы / жүгері сүті / сүт вермишель сорпасы Сары май қосылған нан /сары май қосылған нан + ірімшік / қайнатылған жұмыртқа ½ Сүт қосылған Какао / сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған тәтті шай 10.00 Алма / Банан/ Жеміс шырыны / йогурт	Витамин" салаты (қырыққабат сәбіз өсімдік майы) / жаңа/маринадталған кияр / қызанақ Жұмыртқа мен жасыл бұршақ қосылған сорпа к/б каймақпен, м/ б/көкөніс сорпасы к / б каймақпен, м /б / сорпа кеспе к / б Құс еті / сиыр еті / үйдегі қуыру / құс еті / картоп пюресі Желе /компот / вит қосылған шырын.С / жаңа алма сусыны Бидай наны	Омлет / құс етінен жасалған самса / үй печенесі/картоп қосылған к/б, м /б / самсадағы "Өрмекші торы" сорпасы Лимон қосылған тәтті шай / тәтті шай Бидай наны
29.01.2025	Геркулес ботқасы/арпа/ тары сүті Сары май мен ірімшік қосылған нан /сары май қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа ½ Сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған какао / сүт қосылған тәтті шай 10.00 алма / Банан / жеміс шырыны / қант қосылған айран / қар	Жаңа піскен, тұздалған кияр / қызанақ жаңа Чех стиліндегі сорпа к/б,м/б / Солянка к/б, м/б каймақпен / тұздық к / б каймақпен Балық котлеті / ет биточки / ет фрикаделькалары Қайнатылған мүйіз, қарақұмық, күріш Тұздық Компот /желе/ вит қосылған шырын.С / жаңа алма сусыны	Қырыққабат, картоп, Джем қосылған бәліш/консервіленген балық сорпасы к/б, м /б / сүт вермишель сорпасы Бидай наны Тәтті лимон шайы / желе / Қарлы кесек / қант қосылған айран
30.01.2025	Тары ботқасы / қарақұмық сүт сорпасы / сүт бидай ботқасы Сары май қосылған нан /ірімшік қосылған сары май қосылған нан / қайнатылған жұмыртқа ½ Сүт қосылған Какао / сүт қосылған кофе сусыны / сүт қосылған тәтті шай 10.00 Йогурт / Банан / жеміс шырыны / алма	Жаңа піскен, маринадталған кияр / қызанақ / жасыл бұршақ қосылған қырыққабат пен сәбіз салаты / қызылша салаты Қарақұмық сорпасы к / б, м/б каймақпен / сорпа бұршақ сорпасы к / б / борщ к/б , м / б каймақпен Сиыр етінен жасалған Палау / қайнатылған қарақұмық, арпа/сиыр етінен жасалған гуляш, құс еті / ет пирогы Тұздық Желе /компот / вит қосылған шырын.С / жаңа алма сусыны Бидай наны	Ірімшік қосылған қайнатылған конустар / омлет /Джем, қырыққабат, картоп қосылған пирог / сүзбе және Жарма кәстрөлі Печенье / вафли / пряник Қант пен лимон шайы / тәтті шай / желе / Қарлы кесек / қант қосылған айран



Утверждаю

Директор

КГКП «Ясли-сад «Аленка»

Ставничук И.А

« 16 » 01. 2025г

Перспективное десятидневное меню зима-весна

С 17.01.2025 г. По 30.01.2025 г.

Дата	Завтрак	Обед	Ужин
17.01.25 1 день Пятница	Каша кукурузная молочная/пшеничная/ячневая молочная Батон с маслом, сыром/ батон с маслом Кофейный напиток с молоком/Какао с молоком/чай с молоком 10.00 Банан/йогурт, фруктовый сок/яблоко	Свежий огурчик/свежий помидор/салат из капусты +свежий огурец /салат «Витаминный» Бабушкин супчик на к/б /Борщ на к/б со сметаной/Рассольник на к/б со сметаной /Суп лапша на к/б Отварная гречка/перловка /картофельное пюре Гуляш мясо/куры/биточки мясные 50/50/ котлета мясная /мясо птицы порционно Соус Кисель /компот/ сок + витамин С /напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный	Молочный суп гречневый/ суп вермишелевый молочный/ омлет/кулеш пшённый молочный Чай сладкий/ чай сладкий с лимоном /кефир с сахаром / Печенье /конфета /вафля /пряник
20.01.2025 2 день Понедельник	Каша геркулесовая /рисовая/пшённая молочная Батон с маслом/батон с маслом с сыром /отварное яйцо ½ Какао с молоком/чай с молоком/чай сладкий/кофейный напиток с молоком 10.00 Банан / йогурт сок Яблоко ()/кефир с сахаром /снежок	Свежий огурец/помидор/салат из капусты+ помидор/салат из капусты +зеленый горошек/кукуруза /салат морковный Суп «Харчо» на к/б или м/б со сметаной/ суп гороховый на к/б, м/б/ Солянка на к/б, м/б со сметаной Пигоди мясные/ манты/ биточки (курица)/отварная гречка Компот /кисель с вит.С/ чай сладкий/сок/напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный	Кулеш пшеничный молочный /омлет/ Домашнее печенье Чай с сахаром /кисель /чай сладкий с лимоном /вафли
21.01.2025 3 день Вторник	Каша манная/ «Дружба»/ молочный суп вермишелевый Батон с маслом, сыром/ батон с маслом Какао с молоком/чай сладкий с молоком/ кофейный напиток с молоком 10.00 Банан (01-31) / Йогурт (01-31) / Фруктовый сок (01-31) / Яблоко (01-31)	Свежий огурец/помидор/салат «Зайчик» Суп с клёцками на к/б, м/б/ суп «Крестьянский» на к/б, м/б / Щи на к/, м/б со сметаной Отварная гречка/ отварной рис/ картофельное пюре Мясо птицы порционно/ рыба тушёная с овощами/ котлета мясная /котлета рыбная/Жаркое по-домашнему (говядина)Соус Компот из сухофруктов / кисель + вит С/ сок /чай сладкий/напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный	Пирожок с картошкой / пирожок с повидлом /творожно-манная запеканка Чай сладкий с лимоном кисель/ снежок/ кефир с сахаром/ чай Печенье/конфета/вафл я/пряник
22.01.2025 4 день Среда	Омлет/ каша кукурузная /ячневая молочная Батон с маслом /батон с маслом с сыром /отварное яйцо ½ Кофейный напиток с молоком/какао с молоком /чай с молоком с сахаром 10.00 Йогурт/Банан/Яблоко/сок	Свежий огурец/солёный огурец/ помидор Суп гречневый на к/б, м/б со сметаной / лапша по- домашнему/ картофельный суп на к/б, м/б /суп рыбный /суп фасольный на к/б со сметаной Бигус с мясом говядины/ штрудли с мясом 50/50/ азу по- татарски /котлета рыбная/ Отварные рожки/отварной рис/ картофельное пюре/гороховое пюре Соус Кисель /компот с вит С/чай сладкий /напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный	Овощное рагу/ суп вермишелевый на к/б, м/б Вафли/печеньеПесочн ый рогалик/Венская сдоба Чай сладкий с лимоном/ чай сладкий /кисель с вит.С Хлеб пшеничный
23..01.2025 5 день Четверг	Каша ячневая молочная/ «Артек»/ геркулесовая молочная Батон с маслом/ батон с маслом + сыр Кофейный напиток с молоком /какао с молоком/чай с молоком сладкий 10.00 Яблоко/Банан/Сок фруктовый	Салат (капуста+ яблоко)/ свежий огурец/помидор/ солёный огурец /салат «Зайчик» Суп гороховый на к/б, м/б/ Борщ на к/б, м/б со сметаной/ суп с фрикадельками на к/б, м/б Жаркое по- домашнему / отварные рожки, рис /котлета мясная/биточки мясные/манты мясные Соус Компот /кисель /сок с вит. «С» /напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный	Плов овощной/ плов фруктовый/ омлет Печенье/конфета/вафл я/пряник Чай сладкий с лимоном/чай сладкий/кисель с вит.С

<p>24.01.2025 6 день Пятница</p>	<p>Каша пшеничная /рисовая/ячневая молочная Батон с маслом, сыр /батон с маслом /отварное яйцо ½ Какао с молоком/кофейный напиток с молоком/чай с молоком сладкий</p> <p>10.00 Йогурт/Сок фруктовый/Банан/Яблоко</p>	<p>Салат «Зайчик» Щи со сметанойна к/б, м/б/суп гречневый на к/б, м/б со сметаной/ свекольник на к/б, м/б со сметаной /рассольник на к/б со сметаной Зразы с мясом и яйцом (50/50)/ленивые голубцы мясные /биточки мясные/ Отварная Вермишель/рис/ картофельное пюре Соус Кисель /компот/сок с вит С/ чай сладкий /напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный</p>	<p>Суп гречневый молочный /сдоба «Венская» / пирожок с картошкой, капустой/Домашняя булочка Печенье/вафля/ Пряник Чай с Конфетой/ чай сладкий с лимоном /кисель с вит.С/кефир с сахаром</p>
<p>27.01.25 7 день Понедельник</p>	<p>Каша манная / «Дружба»/ пшеничная молочная Батон с маслом/ батон с маслом + сыр Кофейный напиток с молоком/какао с молоком/ чай сладкий с молоком</p> <p>10.00 Яблоко/Банан/сок фруктовый/йогурт</p>	<p>Салат«Зайчик»/ свежий огурей/помидор/салат из капусты, Моркови, кукурузы / Суп лапша домашняя на к/б,м/б/ суп фасолевый на к/б, м/б со сметаной /суп с яйцом и зелёным горошком Мясо птицы порционно/ Тушеная капуста/ Картофельное пюре/отварной рис, рожки/отварная гречка/плов мясной соус Компот /кисель/сок с вит.С/напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный</p>	<p>Суп из рыбных консервов / Пирог «Кух»/ макароны с сыром Вафля/пряник/ Печенье/ конфета Чай сладкий / чай /кисель с вит.С/чай с лимоном с сахаром / Хлеб пшеничный</p>
<p>28.01.2025 8 день Вторник</p>	<p>Каша рисовая /кукурузная молочная/ суп молочный вермишелевый Батон с маслом /батон с маслом + сыр/ отварное яйцо ½ Какао с молоком /кофейный напиток с молоком /чай сладкий с молоком</p> <p>10.00Яблоко/Банан/ Сок фруктовый/йогурт</p>	<p>Салат «Витаминный»(капуста морковь растительный масло) /свежий/солёный огурец/ помидор Суп с яйцом и зелёным горошком со сметаной на к/б, м/б/ суп овощной со сметаной на к/б, м/б /суп лапша на к/б Плов из мяса птицы/говядины/ жаркое по-домашнему/мясо птицы порционно/картофельное пюре Кисель /компот /сок с вит.С /напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный</p>	<p>Омлет /самса из мяса птицы/ домашнее печенье / суп «Паутинка» на к/б, м/б /самса с картошкой Чай сладкий с лимоном /чай сладкий Хлеб пшеничный</p>
<p>29.01.2025 9 день Среда</p>	<p>Каша геркулесовая/ячневая/ пшённая молочная Батон с маслом и сыром/ батон с маслом /отварное яйцо ½ Кофейный напиток с молоком/какао с молоком /чай сладкий с молоком</p> <p>10.00Яблоко/Банан/Сок фруктовый/кефир с сахаром/снежок</p>	<p>Свежий, солёный огурчик/ помидор свежий Суп по-Чешски на к/б,м/б / солянка на к/б, м/б со сметаной/ рассольник на к/б со сметаной Котлета из рыбы/ биточки мясные/ тефтели мясные Отварные рожки, гречка, рис Соус Компот /кисель/ сок с вит.С /напиток из свежих яблок</p>	<p>Пирожок с капустой, картошкой, повидлом/ суп из рыбных консерв на к/б, м/б /суп молочный вермишелевый Хлеб пшеничный Чай с лимоном сладкий/ кисель /снежок/кефир с сахаром</p>
<p>30.01.2025 10 день Четверг</p>	<p>Каша пшеничная /суп молочный гречневый/каша пшеничная молочная Батон с маслом/батон с маслом с сыром /отварное яйцо ½ Какао с молоком/кофейный напиток с молоком/ чай сладкий с молоком</p> <p>10.00 Йогурт/Банан/Сок фруктовый/Яблоко</p>	<p>Свежий, солёный огурец/ помидор /салат из капусты и моркови с зеленым горошком /салат свекольный Суп гречневый на к/б, м/б со сметаной / суп суп гороховый на к/б / борщ на к/б, м/б со сметаной Плов из мяса говядины/ отварная гречка, перловка/гуляш из мяса говядины, птицы/котлета мясная Соус Кисель /компот /сок с вит.С/напиток из свежих яблок Хлеб пшеничный</p>	<p>Отварные Рожки с сыром/ омлет /пирожок с повидлом, капустой, картошкой/творожно-манная запеканка Печенье /вафля/пряник Чай с сахаром и лимоном/ чай сладкий/кисель/снежок/кефир с сахаром</p>