

Директордың
м. а "Аленка" мен/с КМҚК
Кареткина И. В.

" 13 " 12 2024ж.

Перспективалы екі апталық мәзір
17.12.24 - 30.12.24.

Күні	Таңғы ас	Түскі ас	Кешкі ас
17.12.24	Жарма боткасы сүт Сүт пен қанттың какаоcы Сары май қосылған нан /қайнатылған жұмыртқа / сары май мен ірімшік қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран	Қайнатылған қызылша салаты өсімдік майы/өсімдік майына жасыл консервіленген кастрюль қосылған жаңа сәбіз салаты Сорпа кеспе ет сорпасында үйден жасалған / ет сорпасында қаймақ қосылған қызылша Құс еті / ет кесектері Картоп пюреcі/қайнатылған күріш/ет қосылған татар стиліндегі Азу тұздық С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты / С дәрумені бар жеміс желе Бидай наны	Омлет / сүт вермишель сорпасы "Солтүстік" Пряник/ вафли/ печенье/ кәмпит / джемді ашыңыз Қант қосылған шай
18.12.24.	Сүтті бидай боткасы Сүт пен қант қосылған шай Сары май қосылған нан /қайнатылған жұмыртқа / сары май мен ірімшік қосылған нан 10.00 Шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран	Өсімдік майына жасыл консервіленген кастрюль қосылған жаңа сәбіз салаты / өсімдік майына қайнатылған қызылша салаты Ет сорпасында қаймақ қосылған қызылша / сорпа ет сорпасында үйде жасалған кеспе Ет биточкалары / ет фрикаделькасы / құс еті Пісірілген қарақұмық / картоп пюреcі тұздық С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты / С дәрумені бар жеміс желе Бидай наны	Ет сорпасындағы "шаруа" сорпасы Бидай наны "Солтүстік" Пряник/ вафли/ печенье/ кәмпит Қант қосылған шай
19.12.24.	Арпа боткасы сүт Кофе сусыны сүт пен қантпен Сары май қосылған нан /қайнатылған жұмыртқа / сары май мен ірімшік қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран	Өсімдік майына жаңа қырыққабат пен жаңа сәбіз салаты ("витамин") Ет сорпасында қаймақ қосылған тұздық Ет қосылған Манта / картоп пюреcі қосылған ет нан С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты / С дәрумені бар жеміс желе Бидай наны	Көкөніс палауы Қант пен лимон қосылған шай "Солтүстік" Пряник/ вафли/ печенье/ кәмпит
20.12.24.	Жүгері сүті боткасы Сүт пен қанттың какаоcы Сары май қосылған нан /қайнатылған жұмыртқа / сары май мен ірімшік қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран	Көкөніс уылдырығы пісірілген консервіленген / өсімдік майына жаңа сәбіз салаты Ет сорпасындағы бұршақ сорпасы Картоп орамы/күріш гарнирі бар ет фрикаделькасы / қайнатылған қарақұмық қосылған ет шарлары Тұздық С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты / С дәрумені бар жеміс желе Бидай наны	Джем пирогы / қоюландырылған сүт қосылған сүзбе – Жарма кәстрөлі Қант лимон қосылған шай "Солтүстік" Пряник/ вафли/ печенье/ кәмпит
23.12.24.	Сүт тары боткасы Сүт пен қантпен шай Сары май қосылған нан /қайнатылған жұмыртқа / сары май мен ірімшік қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы	Жаңа қияр Ет сорпасында қаймақ қосылған Борщ Ет қосылған Палау С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты / С дәрумені бар жеміс желе Бидай наны	Жаңа қияр Ет сорпасында қаймақ қосылған Борщ Ет қосылған Палау С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты / С дәрумені бар жеміс желе Бидай наны

	кесек / айран		
24.12.24.	Геркулес сүт боткасы Сүт пен кант қосылған кофе сусыны Сары май қосылған нан /кайнатылған жұмыртка / сары май мен ірімшік қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран	Жаңа піскен қызанақ / жаңа қияр Ет сорпасындағы тұшпара сорпасы / ет сорпасындағы "далалық" сорпа Жалқау қырыққабат орамдары / жұмыртқа қосылған ет зразасы / ет қосылған картоп орамы Картоп пюресі Тұздық С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты / С дәрумені бар жеміс желе Бидай наны	Үгітілген ірімшік қосылған қайнатылған конустар Қант қосылған шай "Солтүстік" Пряник/ вафли/ печенье/ кәмпит
25.12.24. с	Сүт күріш боткасы Сүт пен канттың какаоһы Сары май қосылған нан /кайнатылған жұмыртқа / сары май мен ірімшік қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран	Өсімдік майына жаңа сәбіз салаты Ет сорпасындағы "далалық" сорпа / ет сорпасында қаймақ қосылған жұмыртқа мен жасыл консервіленген бұршақ қосылған сорпа / ет сорпасында қаймақ қосылған көкөніс сорпасы Ет гуляш (құс еті/сиыр еті) Қайнатылған арпа/кайнатылған қаракұмық / кайнатылған вермишель С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты / С дәрумені бар жеміс желе Бидай наны	Консервіленген балық/жаңа піскен балық сорпасы Бидай наны Қант қосылған шай "Солтүстік" Пряник/ вафли/ печенье/ кәмпит
26.12.24.	Қаракұмық сүт сорпасы Сүт пен кантпен шай Сары май қосылған нан /кайнатылған жұмыртқа / сары май мен ірімшік қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран	Өсімдік майына қайнатылған қызылша салаты Ет сорпасында қаймақ қосылған қырыққабат сорпасы Үйде қуырылған (құс еті/сиыр еті) күріш гарнирі мен тұздығы қосылған құс еті С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты / С дәрумені бар жеміс желе Бидай наны	Үйде дайындалған тоқаш/ коюландырылған сүт қосылған сүзбе – Жарма кәстрөлі Қант пен лимон қосылған шай "Солтүстік" Пряник/ вафли/ печенье/ кәмпит
27.12.24.	Жарма сүт боткасы Сүт пен кант қосылған кофе сусыны Сары май қосылған нан /кайнатылған жұмыртқа / сары май мен ірімшік қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран	Өсімдік майына жаңа қырыққабат пен консервіленген жүгері салаты Бұршақ сорпасы ет сорпасында қаймақ қосылған Ет кесектері Қайнатылған мүйіздер Тұздық С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты / С дәрумені бар жеміс желе Бидай наны	Ет сорпасындағы "шаруа" сорпасы / ірімшік қосылған пісірілген картоп Бидай наны Қант қосылған шай "Солтүстік" Пряник/ вафли/ печенье/ кәмпит
30.12.24.	Арпа сүті боткасы / сүттегі "Артек" боткасы Сүт пен кант қосылған Какао Сары май қосылған нан /кайнатылған жұмыртқа / сары май мен ірімшік қосылған нан 10.00 шырын / йогурт / алма / банан / Қарлы кесек / айран блок	Жаңа піскен қызанақ / жаңа қияр Қаймақ ет сорпасы қосылған "Харчо" сорпасы Балық котлеті / ет қосылған Бигус / жұмыртқа қосылған ет зразасы Картоп пюресі Тұздық С дәрумені мен итмұрын қосылған кептірілген жеміс компоты / С дәрумені бар жеміс желе Бидай наны	Джем ірімшігі / қырыққабат пирогы / сүзбе ірімшігі / балық қосылған Учпучмақ Өсімдік майына жаңа сәбіз салаты Қант қосылған шай

**Перспективное двухнедельное меню
С 17.12.24 по 30.12.24.**

Дата	Завтрак	Обед	Ужин
17.12.24 вторник	Каша манная молочная Какаое молоком и сахаром Батон с маслом / Отварное яйцо /Батон с маслом и сыром 10.00 Сок/йогурт/яблоки/ банан/снежок/кефир	Салат из отварной свеклына растительном масле/Салат из свежей моркови с зеленым консервированным горшком на растительном масле Суп лапша по - домашнемуна мясном бульоне / Свекольник со сметаной на мясном бульоне Мясо птицы порционно / Мясные биточки Картофельное пюре/Отварной рис/Азу по – татарски с мясом Соус Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником/Кисель фруктовый с витамином С Хлеб пшеничный	Омлет / Суп молочный вермишелевый Пряник «Северный»/ вафли/ печенье/ конфета / Расстегай с повидлом Чай с сахаром
18.12.24. среда	Каша пшеничная молочная Чай с молоком и сахаром Батон с маслом / Отварное яйцо /Батон с маслом и сыром 10.00 Сок/йогурт/яблоки/ банан/снежок/кефир	Салат из свежей моркови с зеленым консервированным горшком на растительном масле/Салат из отварной свеклы на растительном масле Свекольник со сметаной на мясном бульоне / Суп лапша по - домашнему на мясном бульоне Мясные биточки/Мясная тефтеля / Мясо птицы порционно Отварная гречка / Картофельное пюре Соус Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником/Кисель фруктовый с витамином С Хлеб пшеничный	Суп «Крестьянский» на мясном бульоне Хлеб пшеничный Пряник «Северный»/ вафли/ печенье/ конфета Чай с сахаром
19.12.24. четверг	Каша ячневая молочная Кофейный напитокс молоком и сахаром Батон с маслом / Отварное яйцо /Батон с маслом и сыром 10.00 Сок/йогурт/яблоки/ банан/снежок/кефир	Салат из свежей капусты и свежей моркови на растительном масле («Витаминный») Рассольник со сметанойна мясном бульоне Манты с мясом/Мясной рулет с картофельным пюре Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником/Кисель фруктовый с витамином С Хлеб пшеничный	Плов овощной Чай с сахаром и лимоном Пряник «Северный»/ вафли/ печенье/ конфета
20.12.24. пятница	Каша кукурузная молочная Какаое молоком и сахаром Батон с маслом / Отварное яйцо /Батон с маслом и сыром 10.00 Сок/йогурт/яблоки/ банан/снежок/кефир	Икра овощная вареная консервированная/ Салат из свежей моркови на растительном масле Суп гороховый на мясном бульоне Картофельный рулет/Мясная тефтеля с рисовым гарниром/Мясные биточки с отварной гречкой Соус Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником/Кисель фруктовый с витамином С Хлеб пшеничный	Пирожок с повидлом / Творожно – манная запеканка со сгущенным молоком Чай с сахароми лимоном Пряник «Северный»/ вафли/ печенье/ конфета
23.12.24. понедельн ик	Каша пшеничнаямолочная Чайс молоком и сахаром Батон с маслом / Отварное яйцо /Батон с маслом и сыром 10.00 Сок/йогурт/яблоки/ банан/снежок/кефир	Свежий огурец Борщ со сметаной на мясном бульоне Плов с мясом Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником/Кисель фруктовый с витамином С Хлеб пшеничный	Суп «Паутинка» на к/б Творожно – манная запеканка со сгущенным молоком Пряник «Северный»/ вафли/ печенье/ конфета / Сдоба «Венская» Хлеб пшеничный Чай с сахаром

24.12.24. вторник	Каша геркулесовая молочная Кофейный напиток с молоком и сахаром Батон с маслом / Отварное яйцо /Батон с маслом и сыром 10.00Сок/йогурт/яблоки/банан/снежок/кефир	Свежий помидор/ Свежий огурец Суп с клецками на мясном бульоне/Суп «Полевой» на мясном бульоне Ленивые голубцы/Мясная зраза с яйцом/Картофельный ролет с мясом Картофельное пюре Соус Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником/Кисель фруктовый с витамином С Хлеб пшеничный	Отварные рожки с тертым сыром Чай с сахаром Пряник «Северный»/ вафли/ печенье/ конфета
25.12.24. среда	Каша рисовая молочная Какао с молоком и сахаром Батон с маслом / Отварное яйцо /Батон с маслом и сыром 10.00Сок/йогурт/яблоки/банан/снежок/кефир	Салат из свежей моркови на растительном масле Суп «Полевой»на мясном бульоне/Суп с яйцом и зеленым консервированным горошком со сметаной на мясном бульоне / Суп овощной со сметаной на мясном бульоне Мясной гуляш (мясо птицы/мясо говядины) Отварная перловка/Отварная гречка/Отварная вермишель Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником/Кисель фруктовый с витамином С Хлеб пшеничный	Суп рыбный из рыбных консерв/свежей рыбы Хлеб пшеничный Чай с сахаром Пряник «Северный»/ вафли/ печенье/ конфета
26.12.24. четверг	Суп молочный гречневый Чай с молоком и сахаром Батон с маслом / Отварное яйцо /Батон с маслом и сыром 10.00Сок/йогурт/яблоки/банан/снежок/кефир	Салат из отварной свеклы на растительном масле Щи со сметаной на мясном бульоне Домашнее жаркое (мясо птицы/мясо говядины)/ Мясо птицы порционно с рисовым гарниром и соусом Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником/Кисель фруктовый с витамином С Хлеб пшеничный	Домашняя булочка/ Творожно – манная запеканка со сгущенным молоком Чай с сахаром и лимоном Пряник «Северный»/ вафли/ печенье/ конфета
27.12.24. пятница	Каша манная молочная Кофейный напиток с молоком и сахаром Батон с маслом / Отварное яйцо /Батон с маслом и сыром 10.00Сок/йогурт/яблоки/банан/снежок/кефир	Салат из свежей капусты и консервированной кукурузы на растительном масле Суп фасолевыйсо сметаной на мясном бульоне Мясные биточки Отварные рожки Соус Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником/Кисель фруктовый с витамином С Хлеб пшеничный	Суп «Крестьянский» на мясном бульоне/Запеченный картофель с сыром Хлеб пшеничный Чай с сахаром Пряник «Северный»/ вафли/ печенье/ конфета
30.12.24. понедельник	Каша ячневая молочная/ Каша «Артек» на молоке Какао с молоком и сахаром Батон с маслом / Отварное яйцо /Батон с маслом и сыром 10.00Сок/йогурт/яблоки/банан/снежок/кефир/блоко	Свежий помидор/Свежий огурец Суп «Харчо» со сметанойна мясном бульоне Котлета рыбная/Бигус с мясом/Мясная зраза с яйцом Картофельное пюре Соус Компот из сухофруктов с витамином С и шиповником/Кисель фруктовый с витамином С Хлеб пшеничный	Ватрушка с повидлом/Пирожок с капустой/Ватрушка с творогом/ Учпучмак с рыбой Салат из свежей моркови на растительном масле Чай с сахаром