

Утверждаю:
Заведующая КГКП «Ясли-сад № 18»
отдела образования города Костаная
Управления образования акимата
Костанайской области
Кубекова А.К.



Перспективное 4-х недельное меню зима-весна 2025-2026 г

	Завтрак	выход	2 –й завтрак	выход	Обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход
1-й день	Каша молочная пшенная с сахаром Какао на молоке . Батон с маслом	150/200 180/200 20/40 5/5	Сок витаминный (курага)	130/160	Салат из свежей капусты Суп Лапша домашнему на к/б Плов с курицей Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный и ржаной.	20/20 150/180 130/200 180/200 20/50 30/60	Молоко Печенье	150/200 10/20	Королевская ватрушка с творогом и сгущенным молоком Чай фруктовый Хлеб пшеничный	150/150 20/20 150/200 20/20
2-й день	Каша молочная геркулесовая с изюмом с сахаром Злаковый напиток с молоком Батон с маслом, сыром голл.	150/200 150/200 20/40 5/5	фрукты	130/160	Салат со свежих помидор Суп из чечевицы на м/к б Домашнее жаркое с мясом Компот из с/фр Хлеб пшеничный и ржаной.	40/60 150/180 180/200 150/200 20/50 30/60	Чай фруктовый бублик	150/200 60/60	Вареники с капустой и сливочным маслом Фруктовый чай(каркаде) Хлеб пшеничный.	150/180 150/200 10/15 20/20

3-й день	Каша молочная рисовая Какао на молоке с сахаром. Батон с маслом	150/150 150/200 20/40 5/5	Сок витаминный с лимона	130/160	Салат из свежих огурцов Суп Свекольник м/к б со сметаной Гуляш с макаронами Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный и ржаной.	40/60 180/200 150/200 150/200 20/50 30/60	Снежок сушки	150/180 10/20	Каша молочная геркулесовая с сахаром, маслом. Чай из шиповника Хлеб пшеничный	180/200 150/200 20/20
4-й день	Каша молочная ячневая с маслом, сахаром. Злаковый напиток с сахаром Батон с маслом,сыром	150/200 180/200 20/40 5/5	фрукты	130/160	Морковка с изюмом Борщ со сметаной на мкб. Рыба с овощами и рисом Чай каркаде Хлеб пшеничный и ржаной.	20/20 150/180 60/60 100/120 150/200 20/50 30/60	Чай фруктовый Печенье сухое	180/200 20/20	Гречка с овощами Фруктовый чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	180/200 180/200 20/20
5-й день	Суп молочный вермишелевый Какао на молоке . Батон с маслом.	150/200 180/200 20/40 10/10	фрукты	130/160	Салат морковный Суп Рассольник на мкб со сметаной. Биточки мясные с гороховым пюре Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный и	40/60 150/180 60/60 150/180 180/200 20/50 30/60	Йогурт	180/200 10/20	Каша молочная гречневая Чай каркаде Хлеб пшеничный.	150/200 150/200 20/20

					ржаной.					
6-й день	Каша молочная Дружба Злаковый напиток Батон с маслом	150/200 180/200 20/40 5/5	Сок витаминный (мята)	130/160	Суп Харчо на к/б Плов с курицей Фруктовый напиток Хлеб пшеничный и ржаной.	40/60 150/180 180/200 180/200 20/50 30/60	Чай каркадэ вафли	180/200 10/20	Вареники с творогом и сливочным маслом Чай шиповник Хлеб пшеничный.	100/100 20/20 150/200 20/20
7-й день	Каша молочная гречневая с маслом, сахаром. Какао на молоке. Батон с маслом ,сыром голл.	150/200 180/200 20/40 10/10	фрукты	130/160	Салат из свежих помидор на р масле. Суп Гороховый на м/к б со сметаной. Гуляш с полтавкой Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный и ржаной	20/20 150/180 60/60 120/150 180/200 20/50 30/60	Ряженка сушки	180/200 60/60	Отварной картофель с луком Чай каркаде Хлеб пшеничный.	150/180 180/200 20/20
8-й день	Суп молочный вермишелевый. Злаковый напиток Батон с маслом.	150/150 180/200 20/40 5/5	Напиток Денсаулык (лимонно- яблочный)	130/160	Салат из свежих огурцов Суп с фасолью Котлета мясная с макаронами Фруктовый напиток Хлеб пшеничный и ржаной.	40/60 150/180 60/60 120/150 180/200 20/50	Чай фруктовый бублик	150/180 10/20	Каша молочная кукурузная Чай с шиповником Хлеб пшеничный	180/200 180/200 20/20

						30/60				
9-й день	Яйцо вареное Какао на молоке Батон с маслом	150/200 180/200 20/40 5/5	фрукты	130/160	Салат свекольный на р.масле. Суп со звездочками Рыбные тефтели с картофельным пюре Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный и ржаной	40/60 150/180 60/60 120/150 150/180 20/50 30/60	Фруктовый чай Печенье	180/200 10/20	Суп молочный гречневый Чай с шиповника Хлеб пшеничный	150/180 180/200 20/20
10-й день	Каша молочная рисовая Злаковый напиток Батон с маслом сыром .	150/180 180/200 20/40 10/10	фрукты	130/160	Салат Венегрет Суп Рассольник на м/к б со сметаной. Ленивые голубцы с говядины Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный и ржаной	20/20 180/200 150/180 180/200 20/50 30/60	Фруктовый напиток сушки	150/180 10/20	Каша молочная геркулесовая Чай каркаде Хлеб пшеничный.	150/180 180/200 20/20

	Завтрак	выход	2 –й завтрак	выход	Обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход
11-й день	Каша пшенная на молоке с маслом, сахаром Какао на молоке . Батон с маслом и сырком.	150/200 180/200	Напиток изюмный	130/160	Салат из свежей капусты на раст.масле. Суп фасолевый на к/б Гуляш с рисом	20/20 150/180 130/200 180/200 20/50	Молоко . Печенье.	150/200 10/20	Вареники с творогом со сметаной. Чай с шиповника Хлеб пшеничный	150/150 20/20 150/200 20/20

		20/40 5/5			Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный и ржаной.	30/60				
12-й день	Омлет с зеленым горошком Злаковый напиток с конфетой карамель Батон с маслом	150/200 150/200 20/40 5/5	фрукты	130/160	Салат из свежих помидор на р.м . Суп картофельный с фрикадельками на м/к б. Плов с мясом Чай с каркаде Хлеб пшеничный и ржаной.	40/60 150/180 180/200 150/200 20/50 30/60	Фруктовый чай бублик	150/200 60/60	Овощи рататуй тушеные Чай с шиповника Хлеб пшеничный.	150/180 150/200 10/15 20/20
13-й день	Каша молочная пшеничная Какао на молоке с сахаром. Батон с маслом повидлом.	150/150 150/200 20/40 5/5	Напиток из кураги	130/160	Морковка с яблоком Борщ на мкб со сметаной. Биточки мясные с макаронами Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный и ржаной.	40/60 180/200 150/200 150/200 20/50 30/60	Чай фруктовый вафли	150/180 10/20	Каша молочная рисовая Чай с шиповником Хлеб пшеничный	180/200 150/200 20/20
14-й день	Каша молочная ячневая с маслом, сахаром. Злаковый напиток Батон с маслом сыром.	150/200 180/200 20/40	фрукты	130/160	Салат из свежих огурцов Суп Шахтерский на м/к б. Вареники с капустой и сливочным	20/20 150/180 60/60 100/ 30/60	Снежок	180/200 20/20	Рыба по польски. Чай каркаде Хлеб пшеничный.	180/200 180/200 20/20

		5/5			маслом Компот из с/фр Хлеб пшеничн					
15-й день	Каша пшеничная сахаром. Какао на молоке. Батон с маслом.	150/200 180/200 20/40 10/10	фрукты	130/160	Салат Свекла порционно Рассольник на мкб со сметаной. Гуляш с макаронами Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный и ржаной.	40/60 150/180 60/60 150/180 180/200 20/50 30/60	Чай фруктовый Булочка с изюмом	180/200 10/20	Каша молочная кукурузная с маслом, сахаром. Чай каркаде Хлеб пшеничный.	150/180 150/200 20/20
16-й день	Омлет с овощами Какао на молоке. Батон с маслом сырком	150/200 180/200 20/40 5/5	Напиток лимонный	130/160	Салат морковный с чесноком на р. масле. Суп Манкар Плов с курицей Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный и ржаной.	40/60 150/180 180/200 180/200 20/50 30/60	Чай фруктовый сушки	180/200 10/20	Запеканка с яблоками из творога Чай фруктовый Хлеб пшеничный.	100/100 20/20 150/200 20/20
17-й день	Каша молочная пшенная с маслом, сахаром. Кофейный напиток на молоке. Батон с маслом повидлом.	150/200 180/200 20/40 10/10	фрукты	130/160	Салат из свежих помидоров на р масле. Свекольник на мкб. со сметаной. Тефтели мясные с картофельное пюре.	20/20 150/180 60/60 120/150 180/200 20/50 30/60	Молоко кипяченное. бублик	180/200 60/60	Каша молочная ячневая Чай с шиповника Хлеб пшеничный.	150/180 180/200 20/20

					Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный и ржаной					
18-й день	Суп молочный вермишелевый. Какао на молоке. Батон с маслом.	150/150 180/200 20/40 5/5	Фрукты	130/160	Салат из свежих огурцов на р. масле. Суп шахтерский на мкб. Тушеная капуста с мясом. Чай с фруктовый Хлеб пшеничный и ржаной.	40/60 150/180 60/60 120/150 180/200 20/50 30/60	Йогурт. Булочка с изюмом	150/180 10/20	Вареники с картошкой Чай с шиповника Хлеб пшеничный	180/200 180/200 20/20
19-й день	Каша геркулесовая на молоке с маслом, сахаром. Фруктовый чай с шоколадной конфетой. Батон с маслом сыром	150/200 180/200 20/40 5/5	Напиток изюмный	130/160	Салат свекольный с чесноком на р.масле. Суп гороховый м/к б Гуляш с макаронами Рыбные котлеты с рисом. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный и ржаной	40/60 150/180 60/60 120/150 150/180 20/50 30/60	Фруктовый чай Печенье крокет	180/200 10/20	Гречка с овощами. Чай каркаде Хлеб пшеничный	150/180 180/200 20/20

20-й день	Каша молочная Дружба Какао на молоке. Батон с маслом .	150/180	фрукты	130/160	Салат из свежей капусты на раст.масле. Суп гороховый на мкб со сметаной. Гуляш с гречкой. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный и ржаной	20/20	йогурт	150/180	Макароны с сыром Чай с шиповника Хлеб пшеничный.	150/180
						180/200		10/20		180/200
		180/200				150/180				20/20
		20/40 10/10				180/200 20/50 30/60				

Примечание: Оставляем право за собой на замену блюд в связи с недоставкой продукции поставщиками непредставлением необходимых сопроводительных документов на данный вид продукции.

Медсестра _____ Есекеева А.Т.