

«БЕКІТЕМІН»

«Nursultan 77» балабақшасының

меңгерушісі: *А.Т. Табышева*



«Nursultan 77» балабақшасының

10 күндік перспективалық

АС МӘЗІРІ

(көктем-жаз)

	Завтрак	1.Каша кукурузно-молочная	180	200	Молоко-200гр, кукурузная крупа-10гр,сахар-4гр, сливочное масло-5гр.
		2.Чай сладкий с молоком	180	200	Молоко-30гр, сахар-4гр, чай-0,1гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20-5-5	20-5-5	Хлеб пшеничный-20гр, Масло сливочное-5гр, сыр-5гр
	10-00	1.Фрукты	90	90	Банан-90гр
1 д е н ь	Обед	1.Борщ на к.б	180	200	кости 20гр,масло раст.1гр,фасоль.10гр. капуста 60гр, томат 5гр .лук10гр,морковь10гр,картофель80гр,соль 1гр,зелень1гр.
		2. Макароны с мясом и подливой	200	230	мясо 100гр,масло раст.3гр,,масло слив.2гр,томат 5гр, макароны80гр,лук20гр,морковь20гр,мука5гр,соль1гр,зелень1гр.
		3. Компот плодово- ягодный + витамин «С»	180	200	Сухофрукты 10гр.сахар-4гр,С витамин-0,005гр.
		4. Салат соленые огурцы .	50	60	Соленые огурцы -60 гр.
		5. Хлеб пшеничный.	40	40	Хлеб пшеничный- 40гр.
	Полдник	1.Коржик	10	10	Коржик-10гр
		2.Кисель	200	200	Кисель-25гр,сахар-4гр
	Ужин	1. Суп молочный с рисом	180	200	Рис – 10гр., масло сливочное – 5 гр., сахар – 4 гр., молоко – 180 гр.
		2. Чай сладкий с лимоном.	200	200	Чай-0,1 гр., сахар-4 гр, лимон -0.5гр.
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный - 20гр.

2-день	Завтрак	1. Каша пшенная молочная	180	200	Молоко - 180 гр., пшено - 10 гр., сахар - 4гр., масло сливочное - 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1 гр., сахар-4гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20-5	20-5	Хлеб пшеничный - 20гр. Масло сливочное - 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90гр.
	Обед	1.Суп гречневый на к/б	180	200	Кости – 20 гр., масло раст. – 2 гр., картофель – 80 гр., морковь – 10гр., лук – 10 гр., зелень – 1 гр., гречка 10 гр.
		2. Плов с мясом	210	230	Мясо -100 гр., рис – 80 гр., масло сливочное – 5 гр., масло растительное – 3 гр., лук – 25 гр., морковь – 25 гр., соль йодированная, перец, лавровый лист, зелень – 2 гр.
		3.Салат "Рубин"	60	60	Свекла -40 гр,растит . масло -2 гр.яблоко-20гр
		4. Кисель плодово ягодный+витамин «С»	180	200	Кисель – 25 гр., сахар – 4 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
		Хлеб пшеничный.	40	40	Хлеб пшеничный-40гр.
	Полдник	Сочник с творогом	30	30	Творог-20гр,сахар -5гр.масло слив 4гр.сметана-4гр
		Компот из сухофруктов.	180	200	сухофрукты 10гр,сахар 4 гр.
	Ужин	Каша ячневая молочная	180	200	Молоко 180гр.сахар4гр,сливочное масло -5гр.крупa ячневая -10 гр.
		Чай сладкий с лимоном.	180	200	Лимон 5 гр., сахар – 4гр., чай – 0,1 гр.
		Хлеб пшеничный.	20	20	Хлеб пшеничный20гр.

3-день	Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко – 180 гр., манная крупа – 10 гр., сахар – 4 гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-4гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20-5	20-5	Хлеб пшеничный 20гр,масло слив. 5гр.
	10-00	1.Фрукты	90	90	Яблоко-90гр
	Обед	1. Рассольник на мкб.	180	200	Кости – 20 гр., перловка – 5 гр., томат – 5 гр., сметана – 10 гр., масло растительное – 2 гр., картофель -80 гр., лук – 15 гр., морковь – 15 гр., огурцы соленные – 20 гр.
		2. Картофельное пюре с мясом.	200	230	Мясо – 100 гр., растительное масло – 5 гр., сливочное масло – 3 гр., картофель – 150 гр., лук – 25 гр., морковь – 10 гр., молоко – 40 гр., зелень – 1 гр.Томат 5 гр.
		3. Салат из свежей капусты	50	60	Капуста 50 гр,морковь 10 гр, масло растительное – 1 гр., зелень – 1 гр.
		4. Компот +витамин «С»	180	200	Сухофрукты 10 гр., сахар – 4 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
		5. Хлеб пшеничный.	40	40	Хлеб пшеничный - 40гр.
	Полдник	1. Рогалик	10	10	Рогалик – 10гр.
		2. Кисель	180	200	Кисель 25гр., сахар-4гр.
	Ужин	1.Каша геркулесовая молоч	180	200	Молоко 180гр ,овсянка 10гр, сахар 4гр, масло слив. 5гр.
		2. Компот яблочный	180	200	яблоки - 10 гр,сахар 4 гр
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20гр.

4-день	Завтрак	1. Каша гречневая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., гречка – 10 гр., сахар – 4гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-4гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с повидлом	20-5	20-5	Хлеб пшеничный - 20гр.Повидло-5гр
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90гр.
	Обед	1. Свекольник на к/б	180	200	Кости – 20 гр., свекла – 80 гр., масло растительное – 2 гр., картофель – 80 гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., зелень – 1 гр.
		2. Курица порционная с рисом	130+50	150+80	Курица филе– 100 гр., рис – 50 гр., лук – 40 гр., морковь – 40 гр., растительное масло – 2 гр., сливочное масло – 5 гр., томат – 5 гр., перец, лавровый лист, соль – 2 гр.
		3. Кисель + витамин «С»	180	200	Кисель 25 гр., сахар – 4 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
		4. Салат из свежих огурцов, помидоров ,капусты.	50	60	Огурцы – 20 гр., масло растительное – 1 гр., помидоры – 20 гр,капуста-20 гр.
		5.Хлеб пшеничный	40	40	хлеб пшеничный 40гр
	Полдник	1. Печенье	10	10	Печенье– 10 гр.
		Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты 10гр,сахар 4 гр
	Ужин	1. Чечевичный суп	180	200	Чечевица– 15 гр., картофель-40гр,морковь-15гр,лук-10гр,соль-1гр,растительное масло-1гр
		2. Чай сладкий с лимоном	180	200	Чай-0,1гр., сахар-4гр., лимон– 5 гр.
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20гр.

5-день	Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., рис – 10 гр., сахар – 4гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-4гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20-5	20-5	Хлеб пшеничный – 20 гр., сливочное масло – 5 гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед	1. Домашняя лапша на мкб	180	200	Кости – 20 гр., картофель – 80 гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., масло растительное – 2 гр. лапша-10гр, зелень – 1 гр.
		2. Гречневый гарнир с мясной котлетой	230	250	Мясо – 100 гр., гречка – 30 гр., сливочное масло – 5 гр., яйцо-5шт, морковь – 20 гр., лук – 20 гр. мука-1гр, зелень – 2 гр. растит. масло 2гр.
		3. Компот из сухофруктов+ витамин «С»	180	200	сухофрукты – 10 гр., сахар – 4гр., витамин «С» - 0,005 гр.
		4. Салат из моркови с чесноком.	50	60	Морковь 60гр., растительное масло – 1 гр., чеснок 0.5 гр.
		5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	Полдник	1. Булочка с посыпкой	10	10	булочка – 10 гр.
		2. Кефир	200	200	Кефир-200гр
	Ужин	1. Каша кукурузная молочная	200	250	Молоко – 180 гр., сахар – 4 гр., кукурузная крупа – 10 гр., сливочное масло – 5 гр.
		2. Кисель плодово-ягодный	180	200	Кисель 25гр. сахар -4гр
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный – 20 гр.

6-день	Завтрак	1. Каша "Дружба" молочная	180	200	молоко 180гр, рис 10гр, пшено 5гр, сахар 4гр, масло сливочное 5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай 0,1гр, сахар 4гр, молоко 30гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20-5-5	20-5-5	Хлеб 20гр, масло слив. 5гр, сыр 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Банан 90 гр.
	Обед	1. Суп гороховый на к/б	200	200	Кости 20гр, горох 10гр, масло растит. 2гр, картофель 80гр, лук 10гр, морковь 10гр.
		2. Макароны с мясом	200	230	Мясо 100 гр, масло слив. 5гр, масло растит. 3гр, лук 20 гр, морковь 20гр, макароны 80 гр, зелень 1гр, томат 5 гр.
		3. Салат Витаминный	50	60	огурец- 20 гр, масло растительное 1 гр, укроп 1гр, помидор 20 гр, капуста -5гр, яблоко 2гр.
		4. Кисель +вит С	180	200	Кисель 25 гр, сахар 4гр, витамин С 0,005 гр.
		5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	Полдник	1. ватрушка с творогом	40	40	ватрушка 40 гр.
		2. компот из сухофруктов	180	200	Сухофрукты 10 гр, сахар 4гр.
	Ужин	1. суп гречневый молочный	180	200	Гречка-10гр, молоко-180гр, сахар-4гр, масло слив. 3гр.
		2. Чай сладкий с лимоном.	180	200	Чай 0,1гр, сахар 4 гр, лимон 0.5 гр.
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20гр.

7-день	Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	180	200	Молоко - 180гр., пшеница 10 гр,сахар 4 гр,масло слив .5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	сахар4гр,чай 0,1гр,молоко 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом.	20-5	20-5	Хлеб пшеничный 20гр,масло слив. 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 60гр.
	Обед	1. Суп с клецками на к.б	200	200	кости- 20гр.масло растит.2гр,картофель 80гр, лук10гр,морковь 10гр,яйцо 0,1гр.клецки-10гр,соль-1гр
		2. Рис припущенный с мясом и тушенной капустой	200	230	Мясо100гр ,масло слив 5гр,масло растит.2гр, лук10гр, морковь10гр,зелень 2гр,капуста 100гр, рис 5гр., томат 5гр.соль-1гр
		3. Салат морковь с капустой и чесноком	50	60	морковь30 гр, растит.масло-1гр,зелень 1гр.капуста-30гр,чеснок-1гр,
		4. Компот +вит С	180	200	Сухофрукты -10 гр,сахар 4 гр,+витамин С 0,005гр
		5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	Полдник	1.Кекс	30	30	Кекс-30 гр
		2.Какао с молоком.	180	200	Какао 2гр,сахар 4гр,молоко 100гр
	Ужин	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко 180гр,крупа манная 10 гр ,сахар 4гр,масло сливочное 5гр.
		2. Чай сладкий с лимоном	180	200	Чай 0,1гр ,сахар 4 гр . Лимон-0,5гр
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20 гр.

8-день	Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., овсяная крупа – 10 гр., сахар – 4 гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-4гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20-5-5	20-5-5	Хлеб пшеничный - 20гр. Масло сливочное - 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90гр.
	Обед	1. Суп Харчо на мкб	180	200	Кости – 20 гр., рис – 5 гр., растительное масло – 2 гр., картофель – 80гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., томат – 5 гр., чеснок – 1 гр., зелень – 1 гр.соль-1гр
		2. Картофель отварной с мясом и овощами	200	230	Мясо – 100 гр., сливочное масло – 5 гр., растительное масло – 4 гр., картофель – 100 гр., капуста – 80 гр., лук – 25 гр., морковь – 25 гр., перец, лавровый лист – 2 гр., зелень – 1 гр.соль-1гр
		3. Кисель . +витамин «С	180	200	Кисель – 25 гр., сахар – 4 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
		4. Салат свекла с чесноком	50	60	Свекла – 60 гр., чеснок - 0,2 гр., растительное масло – 1 гр.
		5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный– 40гр.
	Полдник	1.Ватрушка с повидлом	30	30	ватрушка-30гр
		2. Компот из яблок		200	Яблоко 10 гр. Сахар 4 гр
	Ужин	1. Суп молочный пшеничный	200	200	Молоко – 180 гр., пшено – 10 гр., сахар – 4 гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Компот из сухофруктов	180	200	сухофрукты 10 гр,сахар -4гр.
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20гр.

9-день	Завтрак	1. Каша ячневая молочная	180	200	молоко 180гр, крупа ячневая 10гр, сахар 4гр, масло сливочное 5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай 0,1гр,сахар 4гр, молоко 30гр.
		3. Хлеб пшеничный с повидлом	20-5	20-5	Хлеб 20гр,повидло -5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед	1. Суп рыбный из свежей рыбы.	200	200	Рыба 45гр, пшено 7гр,масло растит. 2гр, картофель 80гр,лук 10гр,морковь 10гр.соль-1гр
		2. Макароны с мясными тефтелями	200	230	Мясо 100 гр,масло слив.2гр, масло растит.3гр, лук 20соль-1гр гр,морковь 20гр, макароны 60гр, яйцо 0,1гр., зелень 1гр.рис5гр.
		3. Салат из свежей капусты с яблоком.	50	60	капуста 50гр, масло растительное 1 гр,яблоко 5гр морковь 5гр
		4. Компот +вит С	180	200	Сухофрукты 10 гр,сахар 4 гр,+витамин С 0,050гр
		5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	Полдник	1. Булочка сладкая	10	10	мука - 10 гр,яйцо -0,2 ,дрожжи -1гр,сахар 2гр ,раст.масло 1гр,слив.масло 2гр.
		2. Кисель плодово-ягодный	180	200	Кисель 25 гр, сахар 4гр.
	Ужин	1. Суп вермишелевый молочный	180	200	Молоко 180гр , вермишель10гр, сахар 4гр, масло слив. 5гр.
		2. Чай сладкий с лимоном	180	200	Чай 0,1гр ,сахар 4 гр.лимон-0.5 гр.
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20гр.

10-день	Завтрак	1. Каша молочная 3х злаковая	180	200	Молоко - 200гр., ячменная 5 гр, пшеничная 5гр, ячневая 5гр, сахар 4 гр, масло слив .5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Сахар 4гр,чай 0,1гр, молоко 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20-5	20-5	Хлеб пшеничный 20гр,масло слив. 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90гр.
	Обед	1. Суп рисовый на к/б	200	200	кости 20гр., рис 15гр , масло растит.2гр, картофель 80гр, лук10гр, морковь 10гр. Соль-1гр
		2. Гороховое пюре с мясом	200	230	Мясо 100гр , горох 50гр, картофель 15гр, масло слив 5гр, масло растит.3гр, лук 10гр, морковь 20гр.молоко 40 соль-1гр
		3. Салат свекла с капустой.	50	60	свекла 30гр,капуста 20гр, зелень 1гр, раст. масло 1гр.
		4. Кисель +вит С	180	200	Кисель 25 гр , сахар 4 гр, витамин С 0,005 гр.
		5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	Полдник	1. Пирожок с картошкой	20	20	мука 10 гр,яйцо 0,1,дрожжи 1 ,картофель 10 гр,слив.масло 5 гр.
		2. Кефир	180	200	Кефир 200гр.
	Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко 180гр,крупка геркулесовая 10 гр ,сахар 4гр,масло сливочное 5гр.
		2. Компот из сухофруктов	180	200	Сухофрукты 15 гр ,сахар 4 гр .
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20 гр.