



Утверждено
 Директор КГУП ДДУ «Алпамыс»
 М.Ашимкулова

Перспективное меню (зима-весна)

Завтрак	1 день			2 день			3 день			4 день				
	ясли	3-5	5-7	Завтрак	250	160	Завтрак	250	170	250	Завтрак	ясли	3-5	5-7
Каша молочная геркулесовая	170	250	250	Каша манная молочная	250	250	Каша пшеничная молочная	250	170	250	Каша кукурузная молочная	160	250	250
Хлеб с маслом	20/4	30/6	30/6	Хлеб с маслом с сыром	20/4/6	30/6/1	Хлеб с маслом	20/4/6	20/4	30/6	Хлеб с маслом с сыром	20/4/6	30/6/10	30/6/10
Цикорий с мол	160	200	220	Какао с молоком	160	200	Цикорий с мол	160	160	200	Какао с молоком	160	200	220
10.00 Фруктовый сок	90	90	90	10.00 Свежие фрукты	90	90	10.00 Фруктовый сок	90	90	60	10.00 Свежие фрукты	90	90	90
Обед				Обед			Обед				Обед			
Салат морковный сконсервированной кукурузой	40	50	50	Салат из свежей капусты	40	50	Салат из свеклы с чесноком	40	40	50	Салат овощной (солёный огурец, зелёный горошек и лук)	40	50	50
Суп чечевичный на к/б	150	150	200	Суп лапша по домашнему на курином бульоне	150	150	Щи на костном бульоне со сметаной	150	150	200	Суп "Волна" костном бульоне	150	150	200
Отварная сосиска с картофелем пюре, соус	40/110/20	60/110/20	70/110/20	Плов с курицей	150	170	Овощи тушённые с мясом	150	150	170	Бигус с мясом	150	170	170
Кисель плодово-ягодный	150	150	150	Компот с изюмом и сушёнными яблоками	150	170	Компот плодово-ягодный	150	150	170	Кисель ягодный	150	170	170
Хлеб пшеничный	15	20	20	Хлеб пшеничный	15	20	Хлеб пшеничный	15	15	20	Хлеб пшеничный	15	20	20
Хлеб ржаной	25	40	40	Хлеб ржаной	25	40	Хлеб ржаной	25	25	40	Хлеб ржаной	25	40	40
Ужин				Ужин			Ужин				Ужин			
Суп молочный вермишелевый	150	150	150	Суп с рыбными фрикадельками	150	200	Творожно-вермишелевая зап. жанка со сладким соусом	150	150	200	Картофельная запеканка с рыбой, соус томатный	130/20	200/20	200/20
Крем твороженный	100	100	100	Кефир	200	180	Молоко	180	180	150	Ряженка	180	180	180
Чай с молоком	150	200	200	Хлеб пшеничный	20	30	Печенье	15	15	20	Хлеб пшеничный	20	30	30
Хлеб пшеничный	20	30	30	Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	20	20	30	Хлеб пшеничный			

5 день			6 день			7 день			8 день		
Завтрак		Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша молочная "Дружба"	170	250	250	250	250	170	250	250	170	250	250
Хлеб с маслом	20/4	30/6	30/6	30/6/10	30/6/10	20/4	30/6	30/6	20/4/6	30/6/10	30/6/10
Чай с лимоном	160	200	250	200	220	160	200	220	160	200	220
10.00 Фруктовый сок	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Фруктовый сок											
Обед											
Салат из свежей капусты с з/горошком	40	50	50	50	50	40	50	50	40	50	50
Рассольник на к/б со сметаной	150	150	200	150	200	150	150	200	150	150	200
Пельмени с мясом	150	170	170	40/110/20	70/110/20	150	170	170	150/20	170/20	170/20
Компот из сухофруктов	150	170	170	150	150	150	170	170	150	150	150
Хлеб пшеничный	15	20	20	15	20	15	20	20	15	20	20
Хлеб ржаной	25	40	40	25	40	25	40	40	25	40	40
Ужин											
Омлет	100	120	120	150	200	50/100/20	70/120/20	70/120/20	130	150	150
Винегрет	40	50	50	180	180	180	200	200	40	60	60
Чай с молоком	180	200	200	20	20	20	30	30	180	180	180
Хлеб пшеничный	20	30	30	20	30				20	30	30

9 день			10 день			11 день			12 день				
Завтрак		Завтрак	ясл и	3-5	5-7	Завтрак	ясли	3-5	5-7	Завтрак	ясл и	3-5	5-7
Каша рисовая молочная	170	250	250	160	250	250	160	250	250	Каша "Дружба"	170	250	250
Хлеб с маслом	20/4	30/6	30/6	20/4/6	30/6/10	30/6/10	20/4/6	30/6/10	30/6/10	Хлеб с маслом	20/4	30/6	30/6
Какао с молоком	160	200	220	160	200	220	160	200	220	Цикорий с молоком	160	200	220
10.00 Свежие фрукты	90	90	90	90	90	90	90	90	90	10.00 Свежие фрукты	90	90	90
Обед										Обед			
Салат свекольно-морковный	40	50	50	40	50	50	40	50	50	Салат Витаминный (морковь, яблоко)	40	50	50
Суп "Солянка" на костном бульоне со сметаной	150	150	200	150	150	200	150	150	200	Суп -лапша по домашнему на курином бульоне	150	150	200
Гуляш с отварной перловкой	40/10/100	50/20/100	50/20/100	60/100	70/100	80/100	40/100	60/110	70/110	Куриные котлеты с картофелем пюре с маслом	60/110	70/110	80/110
Компот плодово-ягодный	150	170	170	150	170	170	150	170	170	Компот с изюмом и с сушеными яблоками	150	150	150
Хлеб пшеничный	15	20	20	15	20	20	15	20	20	Хлеб пшеничный	15	20	20
Хлеб ржаной	25	40	40	25	40	40	25	40	40	Хлеб ржаной	25	40	40
Ужин										Ужин			
Суп рыбный с картофелем	150	200	200	180	200	200	130	170	170	Суфле из рыбы с отварным рисом и соусом	60/100/10	70/130/20	80/130/20
Чай с молоком	150	200	200	180	180	180	180	180	180	Чай с молоком	180	200	200
Ватрушка с творогом	50	50	50	20	30	30	20	30	30	Хлеб пшеничный	20	30	30
Хлеб пшеничный	20	30	30	20	20	20	100	100	100	Крем твороженный			

13 день			14 день			15 день			16 день						
Завтрак	ясл и	3-5	5-7	Завтрак	ясли	3-5	5-7	Завтрак	ясли	3-5	5-7	Завтрак	ясл и	3-5	5-7
Каша молочная пшеничная	160	250	250	Каша гречневая молочная	170	250	250	Каша рисовая молочная	160	250	250	Каша пшеничная молочная	160	250	250
Хлеб с маслом с сыром	20/4/6	30/6/10	30/6/10	Хлеб с маслом	20/4	30/6	30/6	Хлеб с маслом с сыром	20/4/6	30/6/10	30/6/10	Хлеб с маслом с сыром	20/4/6	30/6/10	30/6/10
Какао с молоком	160	200	220	Цикорий с молоком	160	200	220	Чай с лимоном	160	200	220	Цикорий с молоком	160	200	220
10.00 Фруктовый сок	90	90	90	10.00 Свежие фрукты	90	90	90	10.00 Фруктовый сок	90	90	90	10.00 Фруктовый сок	90	90	90
Обед				Обед				Обед				Обед			
Салат из свеклы с соленым огурцом	40	50	50	Салат из зеленых горошек с луком и морковью	40	50	50	Салат из капусты	40	50	50	Салат из свеклы с чесноком	40	50	50
Щи на костном бульоне	150	150	200	Свекольник на костном бульоне	150	150	200	Суп фасолевый	150	150	200	Суп крестьянский на костном бульоне	150	150	200
Тфтели с горошницей с соусом	60/100/10	70/110/10	80/110/10	Жаркое с мясом	150	170	170	Рулет мясной с луком с яйцом с отварной гречкой с соусом	60/100/10	70/110/10	80/110/10	Соуски с отварной вермишелью с соусом	60/100/10	70/110/10	80/110/10
Компот плодово-ягодный	150	150	150	Кисель ягодный	150	170	170	Компот из сухофруктов	150	150	150	Кисель ягодный	150	150	150
Хлеб пшеничный	15	20	20	Хлеб пшеничный	15	20	20	Хлеб пшеничный	15	20	20	Хлеб пшеничный	15	20	20
Хлеб ржаной	25	40	40	Хлеб ржаной	25	40	40	Хлеб ржаной	25	40	40	Хлеб ржаной	25	40	40
Ужин				Ужин				Ужин				Ужин			
Омлет с баклажанной икрой	100/20	120/30	120/30	Запеканка из творога с сладким соусом	150/10	170/20	170/20	Расстегай из рыбы	100	140	140	Сырники со сладким соусом	100/20	120/25	120/25
Йогурт	180	180	180	Молоко	180	180	180	Снежок	180	180	180	Чай с молоком	180	150	150
Хлеб пшеничный	20	30	30	Хлеб пшеничный	20	30	30	Хлеб пшеничный	20	30	30	Хлеб пшеничный	20	30	30
Вафли	20	20	20					Салат морковный с луком	40	50	50	Печенье	20	20	20

17 день			18 день			19 день			20 день		
Завтрак	ясл и	5-7	Завтрак	ясли	5-7	Завтрак	ясл и	5-7	Завтрак	ясл и	5-7
Каша ячневая молочная	170	250	Каша геркулесовая молочная	160	250	Каша кукурузная молочная	170	250	Каша рисовая молочная	160	250
Хлеб с маслом	20/4	30/6	Хлеб с маслом с сыром	20/4/6	30/6/10	Хлеб с маслом	20/4	30/6	Хлеб с маслом с сыром	20/4/6	30/6/10
Какао с молоком	160	220	Цикорий молоком	160	220	Какао с молоком	160	220	Чай с лимоном	160	220
10.00 Свежие фрукты	90	90	10.00 Фруктовый сок	90	90	10.00 Свежие фрукты	90	90	10.00 Фруктовый сок	90	90
Обед			Обед			Обед			Обед		
Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	40	50	Салат овощной (картофель, лук, солен.огурцы)	40	50	Салат Витаминный (капуста морковь, яблоки)	40	50	Салат из капусты с маслом	40	50
Борщ	150	200	Суп перловый со сметаной	150	200	Суп гороховый на костном бульоне	150	200	Свекольник	150	200
Плов	150	170	Котлеты с отварной гречкой с соусом	60/100/10	80/100/20	Запеканка картофельная с мясом с соусом	140/10	150/20	Пельмени	150	170
Компот из сушеных яблок	150	170	Компот плодово-ягодный	150	150	Кисель фруктовый	150	170	Компот с изюмом и сушеными яблоками	150	170
Хлеб пшеничный	15	20	Хлеб пше́ничный	15	20	Хлеб пшеничный	15	20	Хлеб пшеничный	15	20
Хлеб ржаной	25	40	Хлеб ржаной	25	40	Хлеб ржаной	25	40	Хлеб ржаной	25	40
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
Шницель рыбный с картофельным пюре	60/100/	80/120/	Овощи тушеные	150	210	Вареники с творогом	150	220	Суп с рыбными фрикадельками	150	220
Раженка	200	250	Чай с молоком	200	200	Молоко	200	250	Йогурт	200	200
Хлеб пшеничный	10	20	Хлеб пшеничный	10	20	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30