Утверждаю

Директор «Ясли-сад

«Балдәурен»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жунусова Г.Б.

**Перспективное 2-х недельное меню «Ясли-сад «Балдәурен» на 2021год**

**Лето - осень**

**1 неделя**

**понедельник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 180 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб с маслом и сыром | 20/5/6 | 40/5/10 |
| **10 часов** |  |  |
| Сок | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |
| Салат овощной | 40 | 50 |
| Суп овощной на к/б со сметаной | 150 | 180 |
| Гуляш с мясом | 60 | 70 |
| Перловым гарниром | 120 | 130 |
| Кисель фруктовый с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  | **--** |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молочный ячневый | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Чай п/сладкий | 150 | 150 |
| Йогурт ,печенье | 100-20 | 100-30 |

**вторник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша манная молочная | 150 | 180 |
| Цикорий с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб с маслом с сыром | 20/5/6 | 40/5/10 |
| **10 часов** |  |  |
| Сок | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |
| Салат овощной | 40 | 50 |
| Борщ на к/б со сметаной | 150 | 180 |
| Тефтели рыбные в томат.соусе | 60/50 | 70/50 |
| Картофельный пюре | 120 | 130 |
| Компот из сух. фруктов с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  | -- |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молочный пшеничный | 150 | 200 |
| Снежок | 150 | 200 |
| Рогалик с повидлом | 50-5 | 60-7 |
|  |  | - |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **среда** | | |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
|  | До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Каша молочная ячневая | 150 | 180 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб с маслом сыром | 20/5/6 | 40/5/10 |
| **Яйцо 1/2** | 20 | 20 |
|  |  |  |
| **10 часов** |  |  |
| Сок | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |
| салат из свеклы с чесноком с р/маслом | 40 | 50 |
| Суп лапша на кур/б | 150 | 180 |
| Куры отварные | 60 | 70 |
| Тушеная капуста | 120 | 130 |
| Компот из сух. фруктов с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  | - |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молочный гречневый | 120 | 130 |
| Чай с молоком | 150 | 180 |
| Печенье | 30 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| - | - | - |
|  |  |  |

**четверг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Рожки отварные с тер сыром | 120-20 | 130-20 |
| Чай с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб пшенич. с маслом с повидлой | 20/5/7 | 40/5/10 |
| **10 часов** |  | - |
| **Сок** | 150 | 180 |
|  | - | - |
| **Обед** |  |  |
| Салат Здоровье | 40 | 50 |
| Рассольник на к/б со смет | 150 | 180 |
| Котлета мясная с соусом | 70 | 80 |
| С вермишелевым гарниром | 120 | 130 |
| Кисель фруктовый с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  | - |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Ленивые вареники с маслом | 150 | 160 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Чай п/сладкий | 150 | 200 |
| Вафли | 30 | 30 |

**пятница**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная ячневая | 150 | 180 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб с маслом и сыром | 20/5/6 | 40/5/10 |
| **10 часов** |  |  |
| Сок | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |
| Салат овощной | 40 | 50 |
| Суп фасолевый на кур/б | 150 | 180 |
| Рагу с курицей | 160 | 180 |
|  | - | - |
| Кисель фруктовый с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  | - |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молочный рисовый | 150 | 200 |
| Пирог КУХ | 40 | 60 |
| Чай п/сладкий | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
|  |  |  |

**2неделя**

**понедельник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная пшеничная | 150 | 180 |
| Чай с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб пшенич. с маслом и сыром | 20/5/5 | 40/5/13 |
| **10 часов** |  |  |
| Сок | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |
| салат зелен горошком и солен огурцы | 40 | 60 |
| Свекольник на к/б со сметаной | 150 | 180 |
| Ленивые голубцы | 160 | 170 |
| Кисель фруктовый с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  | --- |
|  |  | - |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молочный пшенный | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| Венская сдоба | 50 | 50 |

**вторник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная рисовая | 150 | 180 |
| Цикорий с молоком с сыром | 150 | 180 |
| Хлеб пшенич. с маслом | 20/5/6 | 40/5/10 |
| **10 часов** |  |  |
| Сок | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |
| Салат овощной с р/маслом | 40 | 50 |
| Борщ на к/б со сметаной | 150 | 180 |
| Котлета рыбная + соусом сметанным | 60-50 | 70-50 |
| картофельный пюре | 120 | 130 |
| Компот из сух. фруктов с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  | - |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Запеканка творожно яблочная | 150 | 200 |
| Соус сметанный | 50 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Молоко | 150 | 200 |

**среда**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная маннная | 150 | 180 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб с маслом и сыром | 20/5/5 | 40/5/13 |
| **10 часов** |  |  |
| Сок | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |
| салат из свеклы и моркови с р/маслом | 40 | 50 |
| Суп Волна на к/б со сметаной | 150 | 180 |
| Плов с мясом | 165 | 185 |
|  | - | - |
| Кисель фруктовый с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  | - |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молочный вермишелевый | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Чай с молоком | 150 | 200 |
| Печенье | 20 | 30 |

**четверг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная геркулесовая | 150 | 180 |
| ½ яйцо | 20 | 20 |
| Цикорий с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб с маслом с сыром | 20/5/6 | 40/5/10 |
| **10 часов** |  |  |
| Сок | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |
| Салат со свеж капустой | 40 | 60 |
| Рассольник на к/б со сметаной | 150 | 180 |
| Пельмени с маслом | 155 | 165 |
| Компот из сух. фруктов с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  | - |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молоч. ячневый | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Чай сладкий | 150 | 180 |
| Вафли | 30 | 30 |

**пятница**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная геркулес | 150 | 180 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб с маслом сыром | 20/5/5 | 40/5/13 |
| **10 часов** |  |  |
| Сок | 150 | 180 |
| **Обед** |  |  |
| Салат морковный с чеснаком | 40 | 50 |
| Борщ на к/б со сметаной | 150 | 180 |
| Рулет мясной с яйцом луком | 70 | 80 |
| Соус томат смет | 50 | 50 |
| С отварным рисом с маслом | 120 | 130 |
| Компот из сух.фруктов с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** | 50 | 50 |
| Суп молочный пшенный | 150 | 200 |
| Чай с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Печенье | 30 | 30 |

**Перспективное 2-х недельное меню «Ясли-сад «Балдәурен»**

**Зима -весна 2021 год**

**1 неделя**

**понедельник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная геркулесовая | 150 | 180 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб пшенич. с маслом и сыром | 20/5/6 | 40/5/10 |
| **10 часов** |  |  |
| Яблоки | 150 | 150 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из лука с р/маслом | 40 | 50 |
| Суп гороховый на к/б | 150 | 200 |
| Котлета мясная + соус | 60/50 | 70/50 |
| С рисовым гарниром | 120/5 | 130/5 |
| Кисель фруктовый с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молочный ячневый | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Чай п/сладкий | 150 | 150 |
| Йогурт | 100 | 100 |

**вторник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная манная | 150 | 200 |
| Чай с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб пшенич. с маслом с сыром | 20/5/6 | 40/5/10 |
| **10 часов** |  |  |
| Яблоки | 150 | 150 |
| **Обед** |  |  |
| Салат овощной | 40 | 50 |
| Борщ на к/б со сметаной | 150 | 200 |
| Тефтели рыбные в томат.соусе | 60/50 | 70/50 |
| Отварные рожки с маслом | 120/5 | 130/5 |
| Компот из сух. фруктов с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молочный пшеничный | 150 | 200 |
| Кефир | 150 | 200 |
| Пирожки с картошкой | 70 | 80 |
|  |  |  |
| **среда** | | |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
|  | До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |  |
| Омлет+кукуруза консер | 100-10 | 100-15 |
| какао с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб пшенич. с маслом сыром | 20/5/6 | 40/5/10 |
| **10 часов** |  |  |
| Яблоки | 90 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| салат из свеклы с чесноком с р/маслом | 40 | 60 |
| Суп рассольник со сметаной | 150 | 200 |
| Гуляш с мясом | 60/50 | 70/50 |
| С гречневым гарниром с маслом | 120/5 | 130/5 |
| Компот из сух. фруктов с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молочный вермишелевый | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Пирог КУХ | 50 | 50 |
| Чай с молоком | 150 | 180 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**четверг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная Дружба | 150 | 180 |
| ½ яйцо | 20 | 20 |
| Чай с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб пшенич. с маслом с сыром | 20/5/6 | 40/5/10 |
| **10 часов** |  |  |
| Яблоки | 150 | 150 |
| **Обед** |  |  |
| салат со свеж капустой с р/маслом | 40 | 60 |
| Домашняя лапша на кур/б | 150 | 180 |
| Куры отварные с соусом | 60-50 | 70-50 |
| Картофельный пюре | 120 | 130 |
| Кисель фруктовый с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молоч. ячневый | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| Ватрушка с творогом | 60 | 70 |

**пятница**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная пшенная | 150 | 200 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб пшенич. с маслом сыром | 20/5/5 | 40/5/13 |
| **10 часов** |  |  |
| яблоки | 150 | 150 |
| **Обед** |  |  |
| Салат морковный с чеснаком | 40 | 60 |
| Щи на к/б со сметаной | 150 | 200 |
| Жаркое с мясом | 60/50 | 80/50 |
| Компот из сух.фруктов с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Пудинг манный | 140 | 150 |
| Киселевым подливом | 50 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Кефир ,вафли | 150-20 | 200-30 |

**2неделя**

**понедельник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная пшеничная | 150 | 200 |
| Чай с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб пшенич. с маслом и сыром | 20/5/6 | 40/5/10 |
| **10 часов** |  |  |
| Яблоки | 90 | 100 |
| **Обед** |  |  |
| салат зелен горошком и солен огурцы | 40 | 50 |
| Свекольник на к/б со сметаной | 150 | 180 |
| Ленивые голубцы | 150 | 160 |
| Кисель фруктовый с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  | --- |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молочный пшенный | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Чай с молоком | 150 | 180 |
| Венская сдоба | 50 | 60 |

**Вторник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная рисовая | 150 | 180 |
| Какао с молоком с сыром | 150 | 180 |
| Хлеб пшенич. с маслом | 20/5/6 | 40/5/10 |
| **10 часов** |  |  |
| Яблоки | 150 | 150 |
| **Обед** |  |  |
| Салат овощной с р/маслом | 40 | 60 |
| Суп овощной на к/б со смет | 150 | 200 |
| Котлета рыбная + соусом сметанным | 60-50 | 70-50 |
| картофельный пюре | 120 | 130 |
| Компот из сух. фруктов с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Запеканка творожное- яблочная | 150 | 200 |
| Соус сметанный | 50 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Чай п/сладкий | 150 | 200 |
| Йогурт ,печенье | -100-30 | 100-30 - |

**среда**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная маннная | 150 | 200 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб пшенич. с маслом и сыром | 20/5/5 | 40/5/13 |
| **10 часов** |  |  |
| яблоки | 150 | 150 |
| **Обед** |  |  |
| салат из свеклы и моркови с р/маслом | 40 | 60 |
| Суп Волна на к/б со сметаной | 150 | 200 |
| Плов с мясом | 165 | 185 |
|  | - | - |
| Кисель фруктовый с вит «С» | 150 | 180 |
| Хлеб ржаной | 25 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молочный вермишелевый | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Кефир | 150 | 200 |
| Печенье | 30 | 30 |

**четверг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная геркулесовая | 100 | 100 |
| ½ яйцо | 20 | 20 |
| Чай с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб пшенич. с маслом с сыром | 20/5/6 | 40/5/10 |
| **10 часов** |  |  |
| яблоки | 150 | 150 |
| **Обед** |  |  |
| Салат со свеж капустой | 40 | 60 |
| Рассольник на к/б со сметаной | 150 | 200 |
| Пельмени с маслом | 160 | 210 |
| Компот из сух. фруктов с вит «С» | 150 | 180 |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молоч. ячневый | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Кисель фруктовый | 150 | 180 |
|  | - | - |

**пятница**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование  блюд | Выход блюд | |
| До 3 лет | С 3-5 лет |
| **Завтрак** |  |  |
| Каша молочная ячневая | 150 | 200 |
| Какао с молоком | 150 | 180 |
| Хлеб пшенич. с маслом и сыром | 20/5/6 | 40/5/10 |
| **10 часов** |  |  |
| Яблоки | 150 | 150 |
| **Обед** |  |  |
| Салат из лука | 40 | 50 |
| Суп фасолевый на кур/б | 150 | 200 |
| Рагу с курицей | 160 | 180 |
|  | - | - |
| Кисель фруктовый с вит «С» | 150 | 180 |
| Хлеб ржаной | 25 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 15 | - |
| **Ужин** |  |  |
| Суп молочный гречневый | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 |
| Кефир | 150 | 200 |