Утверждаю

Руководитель ГККП «Ясли сад №1»

_____ Жетписова Г.М.

Ассортимент

Перспективного, двухнедельного меню

(зима-весна)

2021-2022г

1 неделя

1 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
		Завтрак	
1.	Каша кукурузная молочная, сладкая.	150180/200	Молоко, крупа кукурузная,масло, сахар,соль.
2.	Какао на молоке	150180/200	Какао, молоко, сахар
3.	Батон с маслом+сыр	20/5/10 20/3/10	Батон, масло слив пром произ, сыр пром
		Второй завтрак	
1.	Фрукты	60/90	Фрукты
		Обед	
1.	Борщ на мясном бульоне	150/180/200	Мясо говяд.,капуста,картофель,свекла,лук, морковь,соль,томат паста,зелень,сметана пром.производства.
2.	Плов из мясо кур	150/180/200	Мясо кур,рис, лук, морковь, чеснок ,масло раст., соль, приправа.
3.	Салат -солен огурец,зел горош,лук	40/50/60	Сол огур, зел горош пром произ,лук,раст масло,соль, перец.
4	Компот из сухофруктов	150180/200	Сухофрукты, сахар, вода
5.	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60/35 25/40	Хлеб пшеничный из форг муки Хлеб ржаной
		Полдник	
1.	Пирог рыбный	60/70/90	Мука пшен.фарт:фиц.яйцо куриное,сахар,молоко пром.произ.масло слив пром.произ.свеж рыба,соль йодир.вода питьевая.масло раст.
2.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель фруктовый,сахар,,вода питьев

2 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
	Завтрак		
1.	Запеканка с творогом	60/70/80	Творог,сметана,яйцо кур 1,0 пром.произ.сахар,масло раст
2.	Чай с молоком	150/180/200	Чай, сахар,молоко пром.произ.
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Батон, слив.масло пром.произ,
	Второй завтрак		
1.	Сок	130/100	Сок натур пром произв.
	Обед		
1.	Бешбармак (Галушки)	150/180/200	Мясо говяд.,мука фартиф.,яйцо кур.,соль йодир, лук.
2.	Азу по татарский	150/180/200	Мясо говяд.,огурцы сол,картошка, лук, морковь,соль,перец,раст.масло,зелень.
3.	Салат – со свежей капустой+консер кукуруза.	40/50/60	Капуста,морковь,лук, масло раст.,соль.зелень,кукуруза консерв.
4.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель фруктовый, сахар,вода питьев.
5.	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	25/40 60/35	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный из форт муки.
	Полдник		
1.	Кулинарное изделие	10/4	Кондитерское изделие пром произ.
2.	Молоко кипяченное	150/180/200	Молоко пром.произ,сахар.

3 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
	Завтрак		
1.	Каша геркулес молочная сладкая+0,5 яйцо	150/180/200 0,5	Молоко пром.произ,крупа геркулес,сахар,слив.масл пром.произ,соль йодир,яйцо 0,5
2.	Цикорий на молоке	150/180/200	Цикорий, молоко пром.произ, сахар
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Батон, масло слив. пром.произ
	Второй завтрак		
1.	Фрукты	60/90	Фрукты
	Обед		
1.	Суп овощной на мясном бульоне со сметанной	150/180/200	Мясо говяд.,лук,морковь,зелень,капуста,картофель, зел горошек,сметана,соль,перец,лавр.лист.
2.	Вареники с картошкой(творог)	150/180/200	Мука фортиф,яйцо кур.вода питьев,соль,картофель молоко, масло слив(творог)
3.	Салат – морковный+фасоль(кукуруза)	40/50/60	Морковь,фасоль(кукуруза)масло рест.,чеснок,соль,перец
4.	Компот	150/180/200	Сухофрукты,вода питьевая, сахар,
5.	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	35/60 25/40	Хлеб пшеничный из фортиф муки. Хлеб ржаной
	Полдник		
1.	Кондитерское изделие	10/4	Кондитерское изделие пром произв.
2.	Кефир(Ряженка) пром.производства	150/180/200	Кефир (Ряженка)пром.производства, сахар.

4 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
	Завтрак		
1.	Каша манная молочная,сладкая	150/180/200	Молоко пром.произ,манка,сахар,масло слив.пром.произ.соль йодир.
2.	Какао на молоке	150/180/200	Какао, молоко пром.произ., сахар
3.	Батон с маслом+сыр	20/5/10 20/3/10	Батон, масло слив.пром.произ, сыр пром пр
	Второй завтрак		
1.	Сок	100/130	Сок натур пром произ.
	Обед		
1.	Суп рыбный	150/180/200	Свежая рыба,пшено,картофель,соль,зелень,л питьев.
2.	Котлета/Тефтели из мясоговяд. Гарнир крупа гречневая	60/70/80 120/130/150	Мясо говяд,хлеб(рис),яйцо,соль,перец,лук,р масло.сметана,томат. Крупа гречневая,,масло слив,соль,вода питы
3.	Салат - свекольный	40/50/60	Свекла отварная,раст.масло,зелень,чеснок,лу
4.	Компот из сухофруктов	150/180/200	Сухофрукты,сахар.вода питьевая
5.	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	25/40 35/60	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный
	Полдник		
1.	Пирожоке (капуста,яблоко,повидло)	60/70/90	Мука пшеничная фартиф,яйцо кур,масло слив.пром.произ,дрожжи,молоко пром.произ.,соль пищ.йодиров,сахар,(капуста,яблоко,повидло масло
2.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель фруктовый,сахар,вода питьевая

5 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
	Завтрак		
1.	Омлете сыром	60/70/80	Молоко пром.произ,сыр пром.произ.яйцо кур 1,0. Масло растит
2.	Чай с молоком	150/180/200	Чай, сахар,молоко пром.произ.
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Батон, масло слив.пром.произ.
	Второй завтрак		
1.	Фрукты	90/60	Фрукты
	Обед		
1.	Суп гороховый на мясном бульоне	150/180/200	Мясо говяд.,горох,лук,морковь,соль,пере зелень вода питьевая
2.	Гуляш Гарнир - макароны	60/70/ 80 120/130/150	Мясо говяд.томат паста,сметана, лук,морковь, масло раст.,зелень. Макароны,масло слив.,соль,вода питьев
3.	Салат - морковный	40/50/60	морковь,раст.масло,соль.перец,чеснок
4.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель, сахар.вода питьевая
5.	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	35/60 25/40	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной.
	Полдник		
1.	Кондитерское изделие	10/4	Кондитерское изделие пром произв.
2.	Сок натуральный	150/180/200	Сок натуральный

2 неделя

1 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
	Завтрак		
1.	Каша гречневая,молочная,сладкая	150/180/200	Молоко,масло пром.произ,крупа гречневая,сахар,соль йодир.
2.	Цикория на молоке	150/180/200	Цикория,молоко пром.произ.,сахар.
3.	Батон с маслом,сыром	20/5/10 20/3/10	Батон, масло пром.произ.,сыр пром.произ.
	Второй завтрак		
1.	Фрукты	90/60	Фрукты
	Обед		
1.	Суп вермишелевый(лапша) на м/б	150/180/200	Мясо гов, лук, морковь, соль, картофель,ма слив, вермишель,(лапша пром произ)зелен вода питьевая
2.	Гуляш мясо говяд Гарнир – рис отварной	60/70/80 120/130/150	мясо говяд,морковь,лук,раст.масло,соль йодир,томат,сметана. Рис,соль,масло слив.пром.произ,вода питье
3.	Салат - луковый	40/50/60	лук, раст.масло,чеснок,соль,перец.
4.	Компот	150/180/200	Сухофрукты,сахар,вода питьевая
5.	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	35/60 25/40	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
	Полдник		
1.	Ватружка с творогом(100)	60/70/90	Мука,яйцо,масло слив.,молоко,дрожжи,соль Творог,сахар
2.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель,сахар.вода питьевая.

2 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
	Завтрак		
1.	Суп вермишелевый молочный,сладкий	150/180/200	Молоко пром.произ,вермишель,масло слив.пром.произ.,сахар,соль йодир.
2.	Какао на молоке	150/180/200	Какао,молоко пром.произ,сахар
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Батон, масло слив.пром.произ.
	Второй завтрак		
1.	Сок	100/130	Сок натур пром произ
	Обед		
1.	Суп гречневый на м/б	150/180/200	Мясо говяд,крупа гречневая,вода питьевая,соль йодир.лук,морковь,зелень,масло слив.
2.	Жаркое по домашнему(Куырдак)	150/180/200	мясо говяд. соль,картофель,лук,(морковь),масло растит,(печень,сердце)
3.	Салат – свекольный+изюм	40/50/60	Свекла,изюм,раст.масло.
4.	Компот	150/180/200	Сухофрукты,сахар,вода питьевая
5.	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	25/40 35/60	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный
	Полдник		
1.	Кондитерское изделия	10/4	Кондитерское изделие пром произ
2.	Молоко пром.произ	150/180/200	Молоко пром.произ.,сахар.
3.	Яйцо отварное	0,5	Яйцо куриное

3 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
	Завтрак		
1.	Каша пшенная	150/180/200	Пшено,сахар,молоко,слив масло пром произ,
2.	Чай с молоком	150/180/200	Чай,молоко,сахар
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Батон, масло слив.пром.произ.
	Второй завтрак		
1.	Фрукты	60/90	Фрукты
	Обед		
1.	Суп «Харчо» на мясном бульоне	150/180/200	Мясо говяд ,рис,картофель,лук, морковь,соль,перец,зелень,лавр.лист,т/паста,чеснок
2.	Пельмени (Манты)	150/180/200	Мясо гов ,яйцо,,лук, соль,перец,мука фарт., масло слив. (капуста,картофель,раст масло)
3.	Салат – капуста с кукурузой с раст.маслом	40/50/60	Капуста,кукуруза,раст.масло.соль,перец,лук,морковь
4.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель, сахар, вода питьевая
5.	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	35/60 25/40	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
	Полдник		
1.	Кондитерское изделия	10/4	Кондитерское печенье пром произ.
2.	Кефир(Ряженка) пром.производства	150/180/200	Кефир пром.производства,сахар(Ряженка)

4 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
	Завтрак		
1.	Запеканка с творогом	150/180/200	Творог пром произ,сахар,соль,сметана,яйцо,раст мас
2.	Какао на молоке	150/180/200	Какао,молоко,сахар.
3.	Батон с маслом	20/5 20/3	Батон, масло слив пром произ
	Второй завтрак		
1.	Сок	100/130	Сок натуральный пром произ
	Обед		
1.	Рассольник домашний на мясном бульоне	150/180/200	Мясо говяд.,перловка,сол.огурец,картоф лук,Морковь,соль,перец,зелень, том.паста.вода питьевая
2.	Рыба запеченая в молочном соусе. Гарнир - картофель	60/70/80 120/130/150	Свежая рыба,сметана,масло раст.лук,мо Картофель,масло слив,соль,молоко пром.произ
3.	Салат – морковный+кукуруза	40/50/60	Морковь,фасоль,сахар,соль,раст.масло
4.	Компот из сухофруктов	150/180/200	Сухофрукты ,сахар, вода питьевая
5.	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	25/40 35/60	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный из фортиф муки
	Полдник		
1.	Рогалик с маком	60/70/90	Мука форт,соль,яйцо куриное,молоко пром.произ,дрожжи,мак пищевой,
2.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель фруктовый, сахар,вода питьевая.

5 день	Наименование блюд	Выход	Ингредиенты
	Завтрак		
1.	Каша рисовая молочная,сладкая	150/180/200	Молоко пром.произ, рис,масло слив пром.произ. сахар, соль,
2.	Кофе на молоке	150/180/200	Кофе,молоко пром.произ.сахар,
3.	Батон с маслом, сыр	20/5/10 20/3/10	Батон, масло, сыр пром произ
	Второй завтрак		
1.	Фрукты	60/90	Фрукты
	Обед		
1.	Суп картофельный с рыбы	150/180/200	Свежая рыба,картофель,соль,перец, лук,морковь,вода питьевая,
2.	Куры запеченые. Гарнир гречка	60/70/80 120/130/150	Куры,лук,морковь,соль,перец,сметана пром.производства,томат.паста.раст масло Гречка ,масло слив.,соль.
3.	Салат – овощной	40/50/60	Капуста,свекла,морковь,лук,зел.горошек,о гурец сол.соль,перец,раст масло
4.	Кисель фруктовый	150/180/200	Кисель фруктовый,сахар,вода питьевая
5.	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	35/60 25/40	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
	Полдник		
1.	Макароны с сыром	60/70/100	Макароны,масло слив пром произ,соль,сыр пром произ
2.	Сок натуральный	150/180/200	Сок натуральный пром произ
3.	Кондитерское изделие	10/4	Кондитерское изделие пром произ