

10 күндік ас мәзірі
 1,5 – 6 жас аралығындағы топтар

–ж

1 күн	2 күн	3 күн	4 күн	5 күн	6 күн	7 күн	8 күн	9 күн	10 күн
1. Пшеничная каша 2. Хлеб с маслом 3. Чай с мол	1. Кукурузная каша 2. Хлеб с маслом 3. Чай с сахаром	1. Геркулесовая каша 2. Хлеб 3. Какао	1. Ячневая каша 2. Хлеб 3. Сладкий чай	1. Манная каша 2. Хлеб с маслом. 3. Чай с лимоном.	1. Овсяная каша 2. Хлеб 3. Какао	1. Пшеничная каша 2. Хлеб с маслом. 3. Чай сладкий	1. Кукурузная каша 2. Хлеб 3. Кисель	1. Манная каша 2. Хлеб с маслом. 3. Чай сладкий	1. Молочный вермишель 2. Хлеб 3. Чай сладкий
1. Трещневый суп 2. Макароны с котлетой 3. Хлеб 4. Кисель 5. Салат капустный на раст. масле	1. Рисовый суп с курицей 2. Карп. пюре с соеисками 3. Хлеб 4. Компот из с/фрукт. + вит. С 5. Свекольный салат	1. Гороховый суп 2. Тушеная картошка с капустой 3. Хлеб 4. Чай слад. 5. Салат морковный	1. Рыбный суп 2. Трещка с тефтелями 3. Хлеб 4. Компот из с/ф 5. Капустный салат.	1. Борщ 2. Плов с курицей 3. Хлеб 4. Сладкий чай 5. Свекольный салат	1. Рассольник 2. Макароны с курицей 3. Хлеб 4. Сладкий чай 5. Капустный салат	1. Домашняя лапша с курицей 2. Тушеные овощи 3. Хлеб 4. Компот из с/ф + вит. С 5. Салат морков./ябл.	1. Суп с вермишелью и курицей 2. Трещка с соеисками 3. Хлеб 4. Чай с лимоном 5. Салат капуста/свекла	1. Трещневый суп 2. Карп. пюре с котлетой 3. Хлеб 4. Компот из с/ф 5. Свекольный салат	1. Борщ 2. Вареники с карт. 3. Хлеб 4. Кисель 5. Салат морковный
1. Какао 2. Приник.	1. Кисель 2. Булочка	1. Чай с мол. 2. Печенье 3. Пирожки с картошкой	1. Какао 2. Вафли 3. Фруктовая нарезка	1. Сок. 2. Оладьи	1. Кисель 2. Булочки	1. Чай сладкий. 2. Баварски	1. Компот 2. Булочка с изюмом	1. Чай сладкий 2. Пряники 3. Фруктовая нарезка	1. Варенье 2. Бублик

біке:



Перспективное 10-ти дневное меню лето-осень 2024г

1день	2день	3день	4день	5день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша пшеничная молочная	Каша рисовая молочная	Каша кукурузная молочная	Каша манная молочная	Каша ячневая молочная
Чай с молоком	Какао	Чай черный	Чай с молоком	Какао
Хлеб с сыром	Хлеб с маслом	Хлеб с сыром	Хлеб с маслом	Хлеб с сыром
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Рассольник м/к	Суп крестьянский м/к	Борщ м/к со сметаной	Суп рыбный	Суп вермишелевый м/к
Плов с мясом	Гуляш, рожки отварные с подливой	Картофель с мясом	Манты, (Бесбармак, тефтели)	Гуляш, каша гречневая с подливой
Кисель+вит С	Компот из с\ф +вит С	Сок фруктовый	Кисель+вит С	Компот из с\ф +витС
Салат из моркови	Салат из св. капусты	Салат из св. огурцов и помидоров	Салат из св. капусты	Салат из отв. свеклы
Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Айран Варенец	Чай с молоком	Чай с молоком	Компот с\ф	Яблоко
Хлеб с повидлом	Запеканка	Каша геркулесовая	Булочка	Чай с молоком
6день	7день	8день	9день	10день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	завтрак
Каша гречневая молочная	Каша геркулесовая молочная	Каша манная молочная	Каша пшеничная молочная	Каша рисовая молочная
Чай с молоком	Чай черный	Какао	Чай с молоком	Кисель
Хлеб с маслом	Хлеб с сыром	Хлеб с маслом	Хлеб с сыром	Хлеб с маслом
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Суп лапша домашняя м/к	Рассольник м/к со сметаной	Суп рисовый м/к	Свекольник м/к со сметаной	Суп гороховый м/к
Гуляш	Штрудли	Овощное рагу с мясом	Котлета рыбная каша гречневая сподливой	Гуляш отварные рожки
Кисель+вит С	Сок фруктовый	Компот из с\ф+вит С	Кисель+витС	Сок фруктовый
Салат из моркови	Салат из св. капусты	Салат из св. огурцов и помидоров	Салат витаминный	Салат из св.огурцов и помидоров
Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб	Хлеб
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Чай с молоком	Айран Варенец	Чай с молоком	Яблоко	Какао
Каша кукурузная	Печенье	Пирожок с творогом	Чай с молоком	Булочка
Хлеб			Вафли	