

«БЕКІТЕМІН»
«№182 бөбекжай- балабақшасы» КМҚК
менгерушісі Г.Х.Оразова
2025 ж.

Утверждаю
Руководитель
Управления образования г. Алматы
С. Сайфеденов
25.11.2025

Зима - Весна 10 дневное перспективное меню I-неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Завтрак Рисовый суп с молоком Хлеб с маслом Какао с молоком	150/200 28/40 5/7 180/200	Завтрак Геркулесовая каша с молоком Хлеб с маслом, с сыром Кофейный напиток с молоком	150/200 28/40 5/8 5/7 180/200	Завтрак Пшеничная каша с молоком Хлеб с маслом Какао с молоком	150/200 28/40 5/7 180/200	Завтрак Ячневая каша с молоком Хлеб с маслом, с сыром Кофейный напиток с молоком	150/200 28/40 5/8 5/7 180/200	Завтрак Пшеничная каша с молоком Хлеб с маслом, с сыром Какао сладкий с молоком	150/200 28/40 5/7 180/200 5/9
10.00 Фрукты, Сок	90/90	10.00 Фрукты, Сок	90/90	10.00 Фрукты, Сок	90/90	10.00 Фрукты, Сок	90/90	10.00 Фрукты, Сок	90/90
Обед Суп-лапша домашняя на кур.бульоне. Курица с тушеными овощами Свежие огурцы - дольками Ржаной хлеб Компот из сухофруктов с вит. С	150/200 200/230 40/60 25/40 150/200	Обед Картофельный суп с яйцом на к/б Биточки мясные с отварным макаронам Салат из свеклы Ржаной хлеб Кисель с вит. С	150/200 200/230 40/60 25/40 150/200	Обед Рассольник на к/б со сметаной Куырдак Салат из моркови Ржаной хлеб Напиток из шиповника с вит. С	150/200 200/230 40/60 25/40 150/200	Обед Суп с десертиным кукурузом на к/б с овощами Орама нан с мясом Салат из квашеной капусты Ржаной хлеб Компот из сухо/ф с вит.С	150/200 200/230 40/60 25/40 150/200	Обед Свекольный суп на к/б со сметаной Котлета мясная с отварной гречкой Салат из свежих помидор Ржаной хлеб Компот из сухо/ф с вит.С	150/200 200/230 40/60 25/40 150/200
Полдник Кипяченое молоко Вафли	200/200 6/16	Полдник Кефир Печенье	250/250 40/50	Полдник Кипяченое молоко Булочка сдобная	200/200 6/15	Полдник Кефир Сушки	250/250 5/13	Полдник Кипяченое молоко Рогалик с изюмом	200/200 40/50
Ужин Творожно-морковный пудинг со сметанным соусом Хлеб пшеничный Чай сладкий с молоком	150/200 27/40 150/200	Ужин Рыбные тефтели тушеные овощи Хлеб пшеничный Чай сладкий с лимоном	150/200 27/40 150/200	Ужин Творожная запеканка со сладким молочным соусом Хлеб пшеничный Чай сладкий с молоком	150/200 27/40 150/200	Ужин Рыбные котлеты картофельное пюре Хлеб пшеничный Чай сладкий с лимоном	150/200 27/40 150/200	Ужин Отварное яйцо, тушеные овощи Хлеб пшеничный Чай сладкий с молоком	150/200 27/40 150/200

Зима – Весна 10 дневное меню II-неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Завтрак Кукурузная каша с молоком Хлеб с маслом Какао с молоком	150/200 28/40 5/7 150/200	Завтрак Суп гречневый с молоком Хлеб с маслом, с сыром. Кофейный напиток с молоком	150/200 28/40 5/8 5/7	Завтрак Каша «Дружба» с молоком Хлеб с маслом Какао с молоком	150/200 28/40 5/7	Завтрак Манная каша с молоком Хлеб с маслом с сыром. Кофейный напиток с молоком	150/200 28/40 5/8 5/7	Завтрак Геркулесовая каша с молоком Хлеб с маслом, с сыром Какао с молоком	150/200 28/40 5/9 5/7
10.00 Фрукты, Сок	90/90	10.00 Фрукты, Сок	90/90	10.00 Фрукты, Сок	90/90	10.00 Фрукты, Сок	90/90	10.00 Фрукты, Сок	90/90
Обед Борщ на кур/б со сметаной Плов с мясом Салат из свеклы и морковью Ржаной хлеб Компот из с/ф с вит.С	150/200 200/230 40/60 25/40 150/200	Обед Фасолевый суп на к/б Котлеты мясные, тушеные овощи Огурцы свежие дольками Ржаной хлеб Кисель с вит.С	150/200 200/230 40/60 25/40 150/200	Обед Суп с вермишелевым на к/б Тефтели мясные свекла тушенная со сметаной Витаминный салат Ржаной хлеб Компот из с/ф с вит.С	150/200 200/230 40/60 25/40 150/200	Обед Суп с зеленым горошком на к/б со Бешбармак Соленые огурцы с луком дольками. Ржаной хлеб Компот из с/ф с вит.С	150/200 200/230 40/60 25/40 150/200	Обед Щи на к/б со сметаной Картофельная запеканка с мясом Помидоры дольками Ржаной хлеб Напиток из шиповника с вит.С.	150/200 200/230 40/60 25/40 150/200
Полдник Кипяченое молоко. Пирожки с картошкой	200/200 40/50	Полдник Кефир Печенье	200/200 6/15	Полдник Кипяченое молоко Вафли	200/200 6/16	Полдник Бюос Сушки	200/200 3/13	Полдник Кипяченое молоко Печенье	200/200 6/15
Ужин. Творожно-морковная запеканка со сладким фруктов соусом Хлеб пшеничный Чай сладкий	150/200 27/40 150/200	Ужин Рыба под омлетом картофель отварное Хлеб пшеничный Чай сладкий с лимоном	150/200 27/40 150/200	Ужин Орама нан с тыквой, с картошкой Хлеб пшеничный Чай сладкий с молоком	150/200 27/40 150/200	Ужин Рыбная запеканка с овощами Хлеб пшеничный Чай сладкий с лимоном	150/200 27/40 150/200	Ужин Омлет Тушеные овощи Хлеб пшеничный Чай сладкий с молоком	150/200 27/4 150/200