

Бекітемін



«Қарағанды қаласының
білім бөлімі» ММ
басшысының м.а.
Н. Головина

2021 ж. «...»

ЕКІ АПТАЛЫҚ БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ

**2021 жыл бойынша Қарағанды қаласы мектепке дейінгі
білім беру ұйымдарына арналған**

Тамақтану тәртібі: 10,5 сағаттық
Бағалау дәрежесі: бірыңғай
Мамандандыру: нормотипті мәзір

**1 апта
БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 1**

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
01 күн: дүйсенбі			
таңғы ас	Сары май қосылған тары ботқасы	180	200
	Сары май мен ірімшік қосылған бидай наны/сопақ нан	25/3/4	40/5/7
	Какао сүтпен	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
БАРЛЫҒЫ:		451	510
түскі ас	Өсімдік майымен сәбіз салат ы	40	60
	Тауық сорпасы мен қаймақ қосылған қызылша көжесі	150	200
	Тауық еті қосылған палау	60/140	80/150
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
БАРЛЫҒЫ :		565	740
кешкі ас	Бұқтырылған орамжапырақ	200	250
	Тәтті тағаммен (печенье) сүтті шай	150/8	200/20
	Бидай наны	30	40
БАРЛЫҒЫ :		388	510

**1 АПТА
БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 2**

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.		
		2-3 жас	3-6 жас	
		Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
		Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500		
02 күн: сейсенбі				
таңғы ас	Сары май қосылған сүтті бидай ботқасы	180	200	
	Сары май мен ірімшік қосылған бидай наны/сопақ нан	25/3/3	40/5/5	
	Сүт қосылған цикорий	150	200	
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60	
БАРЛЫҒЫ:		451	510	
түскі ас	Өсімдік майымен қызылша салаты	40	60	
	Сүйек сорпасымен жасыл бұршақ қосылған қаймақты көже	150	200	
	Ет котлеті картоп езбесімен	60/140	80/150	
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002	
	Қара бидай наны	25	40	
БАРЛЫҒЫ :		565	740	
кешкі ас	Сары май мен қант қосылған жалқау сүзбе бүктемесі	200	250	
	Піскен сүт	150	200	
	Бидай наны	30	40	
БАРЛЫҒЫ:		380	490	

**1 апта
БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 3**

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.		
		2-3 года	3-6 лет	
		Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
		Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500		
03 күн: сәрсенбі				
таңғы ас	Сары май қосылған сүтті кеспе сорпасы	180	200	
	Сары маймен бидай наны/сопақ нан, ½ піскен жұмыртқа	25/3/20	40/5/20	
	Какао сүтпен	150	200	
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60	
БАРЛЫҒЫ:		468	525	
түскі ас	Қант қосылған сәбіз салаты	40	60	
	Сүйек сорпасымен қаймақ қосылған қарақұмық көжесі	150	200	
	Бұқтырылған орамжапырақ (күрішпен бұқтырылған орамжапырақ) етпен	60/140	80/150	
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/ 0,00002	200/0,00002	
	Қара бидай наны	25	40	
БАРЛЫҒЫ :		565	730	
кешкі ас	Балық котлеті картоп езбесі	60/140	90/160	
	Тәтті тағаммен (қытырлақ) кисель	150/8	200/20	
	Бидай наны	30	40	
БАРЛЫҒЫ:		388	510	

**1 апта
БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 4**

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
04 күн: бейсенбі			
таңғы ас	Сары май қосылған сүтті геркулес ботқасы	180	200
	Сары май мен ірімшік қосылған бидай наны/сопақ нан	25/3/3	40/5/5
	Сүт қосылған цикорий	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
БАРЛЫҒЫ:		451	510
түскі ас	Өсімдік майымен сәбіз бен қияр салаты	40	60
	Қаймақ қосылған сүйек сорпасымен щи	150	200
	Қамыр кеспесі (макарон) гуляшы	60/140	80/150
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
БАРЛЫҒЫ :		565	730
кешкі ас	Сүзбе, сәбіз, ұнтақ жармасы қосылған қоспа қоюланған сүтпен (джем, повидло)	200	250
	Қышқыл-сүтті сусын	150	200
	Бидай наны	30	40
БАРЛЫҒЫ:		380	490

**1 апта
БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 5**

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
05 күн: жұма			
таңғы ас	Сары маймен жүгері ботқасы	180	200
	Сары май мен ірімшік қосылған бидай наны/сопақ нан	25/3/3	40/5/5
	Какао сүтпен	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
БАРЛЫҒЫ:		451	510
түскі ас	Өсімдік майымен дәруменді салат	40	60
	Сүйек сорпасымен кеспе көжесі	150	200
	Қуырылған ет пен картоп	200	230
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс киселі	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
БАРЛЫҒЫ :		565	730
кешкі ас	Балық сорпасы	200	250
	Лимон қосылған тәтті шай, дәмді нан	150/50	200/60
	Бидай наны	30	40
БАРЛЫҒЫ:		430	550

2 апта
БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 6

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
06 күн: дүйсенбі			
таңғы ас	Сары май қосылған ұнтақ жарма ботқасы	180	200
	Сары май мен ірімшік қосылған бидай наны/сопақ нан	25/3/3	40/5/5
	Сүт қосылған цикорий	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
БАРЛЫҒЫ:		451	510
түскі ас	Өсімдік майымен қызылша және тұздалған қияр салаты	40	60
	Сүйек сорпасымен орамжапырақ көжесі (борщ)	150	200
	Тауық етімен қарақұмық	60/140	80/150
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
БАРЛЫҒЫ :		565	730
кешкі ас	Сүзбе мен кеспе қосылған қоспа	200	250
	Қышқыл-сүтті сусын	150	200
	Бидай наны	30	40
БАРЛЫҒЫ:		380	490

2 апта
БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 7

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
07 күн: сейсенбі			
таңғы ас	Сары май қосылған жарма ботқасы	180	200
	Сары маймен бидай наны/сопақ нан, ½ піскен жұмыртқа	25/3/20	40/5/20
	Какао сүтпен	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60/60
БАРЛЫҒЫ:		468	525
түскі ас	Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	40	60
	Қаймақ қосылған сүйек сорпасымен «Харчо» көжесі	150	200
	Мәңті етпен	200	230
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
БАРЛЫҒЫ :		565	730
кешкі ас	Балық суфлесі	200	250
	Тәтті тағаммен (печенье) сүтті шай	150/8	200/20
	Бидай наны	30	40
БАРЛЫҒЫ:		388	510

**2 апта
БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 8**

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
08 күн: сәрсенбі			
таңғы ас	Сары май қосылған сүтті күріш ботқасы	180	200
	Сары май мен ірімшік қосылған бидай наны/сопақ нан	25/3/3	40/5/5
	Сүт қосылған цикорий	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
БАРЛЫҒЫ:		451	510
түскі ас	Өсімдік майы қосылған орамжапырақ салаты	40	60
	Қаймақ қосылған сүйек сорпасымен көкөніс қышқылтым (рассольник) көжесі	150	200
	Түтік кеспемен ет биточкасы тұздығымен	60/140	80/150
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
БАРЛЫҒЫ :		565	730
кешкі ас	Көкөніс бұқтырмасы	200	250
	Тәтті тағаммен (пряник) сүтті шай	150/8	200/20
	Бидай наны	30	40
БАРЛЫҒЫ:		388	510

**2 апта
БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 9**

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
09 күн: бейсенбі			
таңғы ас	Сары май қосылған сүтті қарақұмық	180	200
	Сары маймен бидай наны/сопақ нан, ½ піскен жұмыртқа	25/3/20	40/5/20
	Какао сүтпен	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
БАРЛЫҒЫ:		451	525
түскі ас	Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	40	60
	Сүйек сорпасымен үрме бұршық көжесі	150	200
	Қаймақ тұздығы бар сиыр еті мен күріш қосылған жалқау орама	200	230
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
БАРЛЫҒЫ :		565	730
кешкі ас	Балық бәліші	200	250
	Тәтті шай	150	200
	Бидай наны	30	40
БАРЛЫҒЫ:		380	490

2 апта
БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 10

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
10 күн: жұма			
таңғы ас	Сары май қосылған «Достық» сүт ботқасы	180	200
	Сары май мен ірімшік қосылған бидай наны/сопақ нан	25/3/3	40/5/5
	Сүт қосылған цикорий	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
БАРЛЫҒЫ:		451	510
түскі ас	Өсімдік майы қосылған қызылша салаты	40	60
	Сүйек сорпасымен клецка көжесі	150	200
	Татарша Азу	200	230
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
БАРЛЫҒЫ :		565	730
кешкі ас	Жұмыртқа қоспасы, көкөніс салаты	200	250
	Тәтті тағаммен (вафли) сүт	150/8	200/20
	Бидай наны	30	40
БАРЛЫҒЫ:		388	510



Утверждаю
И.о. руководителя
ГУ «Отдел образования
города Караганды»
Н. Головина
_____ 2021 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ БЛЮД

для дошкольных организаций образования города Караганды на 2021 год

Режим питания: 10,5 часовой
Категория стоимости: умеренная
Специализация: нормотипичное меню

1 неделя ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ № 1

Прием пищи	Описание блюда	Норма выхода продукции, гр.	
		2-3 года	3-6 лет
	стандарт на завтрак:	350-450	500-550
	стандарт на обед:	400-550	600-800
	стандарт на полдник:	350-450	400-500
день 01: понедельник			
завтрак	Каша пшеничная со сливочным маслом	180	200
	Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и сыром	25/3/4	40/5/7
	Какао с молоком	150	200
второй завтрак	Фрукты/сок	90 /90	60 /60
	ИТОГО:	451	510
обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	60
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	200
	Плов с курицей	60/140	80/150
	Компот из сухофруктов+витамин «С»	150/0,00002	200/0,00002
	Хлеб ржаной	25	40
	ИТОГО:	565	740
ужин	Тушеная капуста с рожками	200	250
	Чай с молоком с кондитерским изделием (печенье)	150/8	200/20
	Хлеб пшеничный	30	40
	ИТОГО:	388	510

1 неделя
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ № 2

Прием пищи	Описание блюда	Норма выхода продукции, гр.	
		2-3 года	3-6 лет
	стандарт на завтрак:	350-450	500-550
	стандарт на обед:	400-550	600-800
	стандарт на полдник:	350-450	400-500
день 02: вторник			
завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	200
	Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и сыром	25/3/3	40/5/5
	Цикорий с молоком	150	200
второй завтрак	Фрукты/сок	90 /90	60 /60
ИТОГО:		451	510
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60
	Суп с зеленым горошком на костном бульоне со сметаной	150	200
	Мясная котлета с картофельным пюре	60/140	80/150
	Компот из сухофруктов+витамин «С»	150/0,00002	200/0,00002
	Хлеб ржаной	25	40
ИТОГО:		565	740
ужин	Ленивые вареники с творогом со сливочным маслом и сахаром	200	250
	Молоко кипяченое	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40
ИТОГО:		380	490

1 неделя
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ № 3

Прием пищи	Описание блюда	Норма выхода продукции, гр.	
		2-3 года	3-6 лет
	стандарт на завтрак:	350-450	500-550
	стандарт на обед:	400-550	600-800
	стандарт на полдник:	350-450	400-500
день 03: среда			
завтрак	Суп вермешелевый молочный со сливочным маслом	180	200
	Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом, ½ яйцо отварное	25/3/20	40/5/20
	Какао с молоком	150	200
второй завтрак	Фрукты/сок	90 /90	60 /60
ИТОГО:		468	525
обед	Салат из моркови с сахаром	40	60
	Суп гречневый на костном бульоне со сметаной	150	200
	Сложный гарнир (капуста тушеная с рисом) с мясом	60/140	80/150
	Компот из сухофруктов+витамин «С»	150/ 0,00002	200/0,00002
	Хлеб ржаной	25	40
ИТОГО:		565	730
ужин	Рыбная котлета с картофельным пюре	60/140	90/160
	Кисель с кондитерским изделием (сушки)	150/8	200/20
	Хлеб пшеничный	30	40
ИТОГО:		388	510

1 неделя
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ № 4

Прием пищи	Описание блюда	Норма выхода продукции, гр.		
		2-3 года	3-6 лет	
		стандарт на завтрак:	350-450	500-550
		стандарт на обед:	400-550	600-800
	стандарт на полдник:	350-450	400-500	
день 04: четверг				
завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	200	
	Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и сыром	25/3/3	40/5/5	
	Цикорий с молоком	150	200	
второй завтрак	Фрукты/сок	90 /90	60 /60	
ИТОГО:		451	510	
обед	Салат из огурцов и моркови с растительным маслом	40	60	
	Щи на костном бульоне со сметаной	150	200	
	Гуляш с макаронами	60/140	80/150	
	Компот из сухофруктов+витамин «С»	150/0,00002	200/0,00002	
	Хлеб ржаной	25	40	
ИТОГО:		565	730	
ужин	Творожно-манно-морковная запеканка со сгущенкой (джемом, повидлом)	200	250	
	Кисло-молочный напиток	150	200	
	Хлеб пшеничный	30	40	
ИТОГО:		380	490	

1 неделя
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ № 5

Прием пищи	Описание блюда	Норма выхода продукции, гр.		
		2-3 года	3-6 лет	
		стандарт на завтрак:	350-450	500-550
		стандарт на обед:	400-550	600-800
	стандарт на полдник:	350-450	400-500	
день 05: пятница				
завтрак	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	180	200	
	Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и сыром	25/3/3	40/5/5	
	Какао с молоком	150	200	
второй завтрак	Фрукты/сок	90 /90	60 /60	
ИТОГО:		451	510	
обед	Салат из витаминный с растительным маслом	40	60	
	Суп вермишелевый на костном бульоне	150	200	
	Домашнее жаркое с мясом	200	230	
	Кисель из сухофруктов+витамин «С»	150/0,00002	200/0,00002	
	Хлеб ржаной	25	40	
ИТОГО:		565	730	
ужин	Рыбный суп	200	250	
	Чай сладкий с лимоном, булочка сдобная	150/50	200/60	
	Хлеб пшеничный	30	40	
ИТОГО:		430	550	

2 неделя
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ № 6

Прием пищи	Описание блюда	Норма выхода продукции, гр.	
		2-3 года	3-6 лет
	стандарт на завтрак:	350-450	500-550
	стандарт на обед:	400-550	600-800
	стандарт на полдник:	350-450	400-500
день 06: понедельник			
завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	180	200
	Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и сыром	25/3/3	40/5/5
	Цикорий с молоком	150	200
второй завтрак	Фрукты/сок	90 /90	60 /60
ИТОГО:		451	510
обед	Салат из свеклы и соленого огурца с растительным маслом	40	60
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	200
	Гречка с курицей	60/140	80/150
	Компот из сухофруктов+витамин «С»	150/0,00002	200/0,00002
	Хлеб ржаной	25	40
ИТОГО:		565	730
ужин	Творожно-вермишелевая запеканка	200	250
	Кисло-молочный напиток	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40
ИТОГО:		380	490

2 неделя
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ № 7

Прием пищи	Описание блюда	Норма выхода продукции, гр.	
		2-3 года	3-6 лет
	стандарт на завтрак:	350-450	500-550
	стандарт на обед:	400-550	600-800
	стандарт на полдник:	350-450	400-500
день 07: вторник			
завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180	200
	Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и ½ яйцо отварное	25/3/20	40/5/20
	Какао с молоком	150	200
второй завтрак	Фрукты/сок	90 /90	60/60
ИТОГО:		468	525
обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	60
	Суп «Харчо» на костном бульоне со сметаной	150	200
	Манты с мясом	200	230
	Компот из сухофруктов+витамин «С»	150/0,00002	200/0,00002
	Хлеб ржаной	25	40
ИТОГО:		565	730
ужин	Рыбное суфле	200	250
	Чай с молоком с кондитерским изделием (печенье)	150/8	200/20
	Хлеб пшеничный	30	40
ИТОГО:		388	510

2 неделя
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ № 8

Прием пищи	Описание блюда	Норма выхода продукции, гр.	
		2-3 года	3-6 лет
	стандарт на завтрак:	350-450	500-550
	стандарт на обед:	400-550	600-800
	стандарт на полдник:	350-450	400-500
день 08: среда			
завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180	200
	Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и сыром	25/3/3	40/5/5
	Цикорий с молоком	150	200
второй завтрак	Фрукты/сок	90 /90	60 /60
ИТОГО:		451	510
обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	60
	Рассольник на костном бульоне со сметаной	150	200
	Мясные биточки с соусом с рожками	60/140	80/150
	Компот из сухофруктов+витамин «С»	150/0,00002	200/0,00002
	Хлеб ржаной	25	40
ИТОГО:		565	730
ужин	Овощное рагу	200	250
	Чай с молоком с кондитерским изделием (пряник)	150/8	200/20
	Хлеб пшеничный	30	40
ИТОГО:		388	510

2 неделя
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ № 9

Прием пищи	Описание блюда	Норма выхода продукции, гр.	
		2-3 года	3-6 лет
	стандарт на завтрак:	350-450	500-550
	стандарт на обед:	400-550	600-800
	стандарт на полдник:	350-450	400-500
день 09: четверг			
завтрак	Гречка в молоке со сливочным маслом	180	200
	Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и ½ яйцо отварное	25/3/20	40/5/20
	Какао с молоком	150	200
второй завтрак	Фрукты/сок	90 /90	60 /60
ИТОГО:		451	525
обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	60
	Суп фасолевый на костном бульоне	150	200
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	230
	Компот из сухофруктов+витамин «С»	150/0,00002	200/0,00002
	Хлеб ржаной	25	40
ИТОГО:		565	730
ужин	Пирог рыбный	200	250
	Чай сладкий	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40
ИТОГО:		380	490

2 неделя
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ № 10

Прием пищи	Описание блюда	Норма выхода продукции, гр.	
		2-3 года	3-6 лет
	стандарт на завтрак:	350-450	500-550
	стандарт на обед:	400-550	600-800
	стандарт на полдник:	350-450	400-500
день 10: пятница			
завтрак	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	180	200
	Хлеб/батон пшеничный со сливочным маслом и сыром	25/3/3	40/5/5
	Цикорий с молоком	150	200
второй завтрак	Фрукты/сок	90 /90	60 /60
ИТОГО:		451	510
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60
	Суп с клецками на костном бульоне	150	200
	Азу по-татарски	200	230
	Компот из сухофруктов+витамин «С»	150/0,00002	200/0,00002
	Хлеб ржаной	25	40
ИТОГО:		565	730
ужин	Омлет, салат овощной	200	250
	Молоко с кондитерским изделием (вафля)	150/8	200/20
	Хлеб пшеничный	30	40
ИТОГО:		388	510