



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
<b>день 01: понедельник</b>			
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>451</b>	<b>510</b>
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>565</b>	<b>740</b>
ужин	Тушеная капуста с рожками	200	250
	Чай с молоком с кондитерским изделием (печенье)	150/8	200/20
	Хлеб пшеничный	30	40
<b>ИТОГО:</b>		<b>388</b>	<b>510</b>

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
<b>день 02: вторник</b>			
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>451</b>	<b>510</b>
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>565</b>	<b>740</b>
ужин	Ленивые вареники с творогом со сливочным маслом и сахаром	200	250
	Молоко кипяченое	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40
<b>ИТОГО:</b>		<b>380</b>	<b>490</b>

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
<b>день 03: среда</b>			
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>468</b>	<b>525</b>
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>565</b>	<b>730</b>
ужин	Рыбная котлета с картофельным пюре	60/140	90/160
	Кисель с кондитерским изделием (сушки)	150/8	200/20
	Хлеб пшеничный	30	40
<b>ИТОГО:</b>		<b>388</b>	<b>510</b>

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
<b>день 04: четверг</b>			
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>451</b>	<b>510</b>
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>565</b>	<b>730</b>
ужин	Творожно-манно-морковная запеканка со сгущенкой (джемом, повидлом)	200	250
	Кисло-молочный напиток	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40
<b>ИТОГО:</b>		<b>380</b>	<b>490</b>

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
<b>день 05: пятница</b>			
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>451</b>	<b>510</b>
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>565</b>	<b>730</b>
ужин	Рыбный суп	200	250
	Чай сладкий с лимоном, булочка сдобная	150/50	200/60
	Хлеб пшеничный	30	40
<b>ИТОГО:</b>		<b>430</b>	<b>550</b>

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
<b>день 06: понедельник</b>			
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>451</b>	<b>510</b>
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>565</b>	<b>730</b>
ужин	Творожно-вермишелевая запеканка	200	250
	Кисло-молочный напиток	150	200
	Хлеб пшеничный	30	40
<b>ИТОГО:</b>		<b>380</b>	<b>490</b>

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
<b>день 07: вторник</b>			
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>468</b>	<b>525</b>
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>565</b>	<b>730</b>
ужин	Рыбное суфле	200	250
	Чай с молоком с кондитерским изделием (печенье)	150/8	200/20
	Хлеб пшеничный	30	40
<b>ИТОГО:</b>		<b>388</b>	<b>510</b>

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
<b>день 08: среда</b>				
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	
<b>ИТОГО:</b>		<b>451</b>	<b>510</b>	
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	
<b>ИТОГО:</b>		<b>565</b>	<b>730</b>	
ужин	Овощное рагу	200	250	
	Чай с молоком с кондитерским изделием (пряник)	150/8	200/20	
	Хлеб пшеничный	30	40	
<b>ИТОГО:</b>		<b>388</b>	<b>510</b>	

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
<b>день 09: четверг</b>				
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	
<b>ИТОГО:</b>		<b>451</b>	<b>525</b>	
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	
<b>ИТОГО:</b>		<b>565</b>	<b>730</b>	
ужин	Пирог рыбный	200	250	
	Чай сладкий	150	200	
	Хлеб пшеничный	30	40	
<b>ИТОГО:</b>		<b>380</b>	<b>490</b>	

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
<b>день 10: пятница</b>			
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>451</b>	<b>510</b>
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>565</b>	<b>730</b>
ужин	Омлет, салат овощной	200	250
	Молоко с кондитерским изделием (вафля)	150/8	200/20
	Хлеб пшеничный	30	40
<b>ИТОГО:</b>		<b>388</b>	<b>510</b>

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
<b>день 10: пятница</b>			
завтрак	Каша 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
<b>ИТОГО:</b>		<b>451</b>	<b>510</b>
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+витамина «С»	150/0,00002	200/0,00002
	Хлеб ржаной	25	40
<b>ИТОГО:</b>		<b>565</b>	<b>730</b>
ужин	Тушеная капуста с дрожжами	200	250
	Чай с молоком с кондитерским изделием (печенье)	150/8	200/20
	Хлеб пшеничный	30	40
<b>ИТОГО:</b>		<b>388</b>	<b>510</b>

Продукты	Норма на 1 р-ка 3-6 л	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	на 1 р-ка	+
Мясо	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	1000	3
Масло сливочное	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	200	3
Масло растительное	7	7	7	8	6	7	7	7	8	6	7	70	70	3
Сахар	45	47	48	47	45	54	40	52	47	40	30	450	450	3
Сыр	5	7	7	--	7	7	7	--	7	--	8	50	50	2
Яйцо	0,5	0,125	0,375	0,5	0,25	0,135	0,125	0,8	0,1	0,5	2,1	5,01	5	2
Сухофрукты	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	100	2
Картофель	190	90	290	240	100	370	100	250	220	170	250	1980	1900	+
Сметана	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	--	50	50	2
Хлеб пшеничный	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	800	2
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	400	2
Творог	40	--	160	---	120	---	120	--	--	--	--	400	400	2
Фрукты свежие	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	600	2
Овощи разные	200	305	170	275	195	149	200	140	290	310	225	2090	2000	2
Рыба	45	--	--	130	--	100	---	100	--	120	--	450	450	2
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	50	2
Чай	0,2	0,05	--	--	--	0,05	---	0,05	0,05	--	---	0,20	2	2
Кондитерские изделия	10	20	---	20	--	---	--	20	20	--	20	100	100	2
Крупа, макаронные изделия	30	75	15	35	60	23	60	22	60	40	15	400	400	2
Кофе злаковый	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	20	2
Дрожжи	1	--	--	--	--	1	--	1	--	1	--	3	3	2
Мука пшеничная	20	--	30	5	2	45	--	50	3	50	15	200	200	2
Молоко	420	420	510	340	510	350	510	400	420	320	510	4200	4200	2
Мука картофельная	3	--	---	10	--	10	--	--	--	10	--	30	30	2