

«БЕКІТЕМІН»

«Nursultan 77» бәлабақшасының
менгерушісі: *С. С. Байтұрғанбаева* Г. Г. Бабышева



10 күндік перспективалық

АС МӘЗІРІ

(жаз-қыс)

1-день	Завтрак	1. Каша кукурузно-молочная	180	200	Молоко - 200 гр., кукурузная крупа – 10 гр., сахар – 4гр., сливочное масло – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Молоко – 30 гр., сахар – 4 гр., чай – 0,1 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20-5-5	20-5-5	Хлеб пшеничный - 20гр. Масло сливочное - 5гр., сыр – 5 гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Банан- 90гр.
	Обед	1. Борщ на к.б	180	200	кости 20гр,масло раст.1гр,фасоль.10гр. капуста 60гр, томат 5гр .лук10гр,морковь10гр,картофель80гр,соль 1гр,зелень1гр.
		2. Котлета мясная с макаронами	70+130	100/180	мясо 100гр,масло раст.3гр,яйцо5шт,масло слив.2гр,томат 5гр,макароны .80гр,лук20гр,морковь20гр,мука5гр,картофель20гр,соль1гр,зелень1гр.
		3. Компот плодово- ягодный + витамин «С»	180	200	Сухофрукты 10гр.сахар 10гр,витамин-0,005гр.
		4. Салат соленые огурцы .	50	60	Соленые огурцы -60 гр.
		5. Хлеб пшеничный.	40	40	Хлеб пшеничный- 40гр.
	Полдник	1. Коржик	10	10	коржик – 10 гр.
2. Кисель		200	200	кисель – 25 гр,сахар 4гр.	
Ужин	1. Суп молочный с рисом	180	200	Рис – 10гр., масло сливочное – 5 гр., сахар – 4 гр., молоко – 180 гр.	
	2. Чай сладкий с лимоном.	200	200	Чай-0,1 гр., сахар-4 гр, лимон -0.5гр.	
	3. Хлеб пшеничный.	20	20	Хлеб пшеничный - 20гр.	

2-день	Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	180	200	Молоко - 180 гр., пшено - 10 гр., сахар - 4гр., масло сливочное - 5 гр. Чай-0,1 гр., сахар-4гр., молоко – 30 гр. Хлеб пшеничный - 20гр. Масло сливочное - 5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20-5	20-5	
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90гр.
	Обед	1. Суп гречневый на к/б	180	200	Кости – 20 гр., масло раст. – 2 гр., картофель – 80 гр., морковь – 10гр., лук – 10 гр., зелень – 1 гр., гречка 10 гр. Мясо -100 гр., рис – 80 гр., масло сливочное – 5 гр., масло растительное – 3 гр., лук – 25 гр., морковь – 25 гр., соль йодированная, перец, лавровый лист, зелень – 2 гр.
		2. Плов с мясом	210		
		3. Салат Ералаш	60		Свекла 30 гр,растит . масло -2 гр,огурцы соленные 5гр,картофель-20 гр,морковь-10 гр.
4. Кисель плодово-ягодный+витамин «С»		180		Кисель – 25 гр., сахар – 4 гр., витамин «С» - 0,005 гр.	
Хлеб пшеничный.		40		Хлеб пшеничный-40гр.	
Полдник	творожно-морковная запеканка	150	160	Творог-1 50гр,манка 30,сахар 5гр.масло слив 5гр.морковь 10 гр.раст. Масло2гр.	
	Компот из сухофруктов.	200		сухофрукты 10гр,сахар 4 гр.	
Ужин	Каша ячневая молочная	180	200	Молоко 180гр.сахар4гр,сливочное масло -5гр.крупа ячневая -10 гр.	
	Чай сладкий с лимоном. Хлеб пшеничный.	180 20	200 20	Лимон 5 гр., сахар – 4гр., чай – 0,1 гр. Хлеб пшеничный20гр.	

3-день	Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко – 180 гр., манная крупа – 10 гр., сахар – 4 гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-4гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20-5-5	20-5-5	Хлеб пшеничный 20гр,масло слив. 5гр.
	10-00				
	Обед	1. Рассольник на мкб.	180	200	Кости – 20 гр., перловка – 5 гр., томат – 5 гр., сметана – 10 гр., масло растительное – 2 гр., картофель -80 гр., лук – 15 гр., морковь – 15 гр., огурцы соленые – 20 гр.Томат -5 гр
		2. Картофельное пюре с мясом.	200	230	Мясо – 100 гр., растительное масло – 5 гр., сливочное масло – 3 гр., картофель – 150 гр., лук – 25 гр., морковь – 10 гр., молоко – 40 гр., зелень – 1 гр.Томат 5 гр.
		3. Салат из свежей капусты	50	60	Капуста 50 гр,морковь 10 гр, масло растительное – 1 гр., зелень – 1 гр.
		4. Компот +витамин «С»	180	200	Сухофрукты 10 гр., сахар – 4 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
		5. Хлеб пшеничный.	40	40	Хлеб пшеничный - 40гр.
	Полдник	1. Рогалик	10	10	Рогалик – 10гр.
2. Кисель		180	200	Кисель 25гр., сахар-4гр.	
Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко 180гр ,овсянка 10гр, сахар 4гр, масло слив. 5гр.	
	2. Компот яблочный	180	200	яблоки - 10 гр,сахар 4 гр	
	3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20гр.	

4-день	Завтрак	1. Каша гречневая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., гречка – 10 гр., сахар – 4гр., масло сливочное – 5 гр. Чай-0,1гр., сахар-4гр., молоко – 30 гр. Хлеб пшеничный - 20гр. Масло сливочное - 5гр
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20	20	
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90гр.
	Обед	1. Свекольник на к/б	180	200	Кости – 20 гр., свекла – 80 гр., масло растительное – 2 гр., картофель – 80 гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., зелень – 1 гр.
		2. Курица порционная с рисом	130+50	150+80	Курица филе– 100 гр., рис – 50 гр., лук – 40 гр., морковь – 40 гр., растительное масло – 2 гр., сливочное масло – 5 гр., томат – 5 гр., перец, лавровый лист, соль – 2 гр.
3. Кисель + витамин «С»		180	200	Кисель 25 гр., сахар – 4 гр., витамин «С» - 0,005 гр.	
4. Салат из свежих огурцов ,помидоров ,капусты. Хлеб пшеничный		50	60	Огурцы – 20 гр., масло растительное – 1 гр., помидоры – 20 гр,капуста-20 гр.	
Хлеб пшеничный		40	40	хлеб пшеничный 40гр	
Полдник	1. Печенье	10	10	Печенье– 10 гр.	
	из сухофруктов	200	200	Сухофрукты 10гр,сахар 4 гр	
Ужин	1. Макароны с сыром	180	200	Макароны – 170 гр., сливочное масло – 5 гр., сыр – 5 гр., сахар – 2 гр.	
	2. Чай сладкий с лимоном	180	200	Чай-0,1гр., сахар-4гр., лимон– 5 гр.	
	3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20гр.	

5-день	Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., рис – 10 гр., сахар – 4гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-4гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20-5	20-5	Хлеб пшеничный – 20 гр., сливочное масло – 5 гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед	1. Домашняя лапша на мкб	180	200	Кости – 20 гр., картофель – 80 гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., масло растительное – 2 гр., мука – 20 гр., яйцо – 0,1 гр., зелень – 1 гр.
		2. Гречневый гарнир с мясом	230	250	Мясо – 100 гр., гречка – 30 гр., сливочное масло – 5 гр., морковь – 20 гр., лук – 20 гр., зелень – 2 гр. растит. масло 2гр.
		3. Компот из сухофруктов+ витамин «С»	180	200	сухофрукты – 10 гр., сахар – 4гр., витамин «С» - 0,005 гр.
		4. Салат из моркови с чесноком.	50	60	Морковь 60гр., растительное масло – 1 гр., чеснок 0.5 гр.
		5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	Полдник	1. Булочка с посыпкой	10	10	Булочка – 10 гр.
2. Кефир		200	200	Кефир-200гр	
Ужин	1. Каша кукурузная молочная	200	250	Молоко – 180 гр., сахар – 4 гр., кукурузная крупа – 10 гр., сливочное масло – 5 гр.	
	2. Кисель плодово-ягодный	180	200	Кисель 25гр .сахар -4гр	
	3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный – 20 гр.	

6-день	Завтрак	1. Каша "Дружба" молочная	180	200	молоко 180гр. рис 10гр,пшено 5гр, сахар 4гр, масло сливочное 5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай 0,1гр,сахар 4гр, молоко 30гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20-5-5	20-5-5	Хлеб 20гр,масло слив.5гр, сыр 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед	1. Суп гороховый на к/б	200	200	Кости 20гр,горох 10гр,масло растит. 2гр, картофель 80гр,лук 10гр,морковь 10гр.
		2. Макароны с мясом	200	230	Мясо 100 гр,масло слив.5гр,масло растит.3гр, лук 20 гр,морковь 20гр,макароны 80 гр,зелень 1гр,томат 5 гр.
		3. Салат Витаминный	50	60	огурец 20 гр,масло растительное 1 гр, укроп 1гр, помидор20 гр,лук 2гр,капуста 5гр,яблоко 2гр.
		4. Кисель +вит С	180	200	Кисель 25 гр , сахар 4гр, витамин С 0,005 гр.
		5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	Полдник	1.ватрушка	40	40	ватрушка 40 гр.
2.компот из сухофруктов		180	200	Сухофрукты 10 гр, сахар 4гр.	
Ужин	1. суп картофельный .	130	150	Картофель 100гр ,лук 20гр, морковь 20гр, масло растит. 1гр,масло слив.3гр.	
	2. Чай сладкий с лимоном.	180	200	Чай 0,1гр ,сахар 4 гр.лимон 0.5 гр.	
	3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20гр.	

7-день	Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	180	200	Молоко - 180гр., пшеница 10 гр,сахар 4 гр,масло слив .5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	сахар4гр,чай 0,1гр,молоко 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом.	20-5	20-5	Хлеб пшеничный 20гр,масло слив. 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 60гр.
	Обед	1. Суп с клецками на к.б	200	200	кости 20гр.мука 25гр , масло растит.2гр,картофель 80гр, лук10гр,морковь 10гр,яйцо 0,1гр.
		2. Рис припущенный с мясом и тушенной капустой	200	230	Мясо100гр ,масло слив 5гр,масло растит.2гр, лук10гр, морковь10гр,зелень 2гр,капуста 100гр, рис 5гр., томат 5гр.
		3. Салат Сытный.	50	60	морковь20 гр,масло растит.1гр ,картофель 20гр,лук 10 гр,фасоль отвар.10гр,зелень 1гр.
		4. Компот +вит С	180	200	Сухофрукты 10 гр,сахар 4 гр,+витамин С 0,005гр
		5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	Полдник	1. Печенье	10	10	Печенье 10 гр
2.Какао с молоком.		180	200	.Какао 2гр,сахар 4гр,молоко 100гр	
Ужин	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко 180гр,крупа манная 10 гр ,сахар 4гр,масло сливочное 5гр.	
	2. Чай сладкий	180	200	Чай 0,1гр ,сахар 4 гр .	
	3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20 гр.	

8-день	Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., овсяная крупа – 10 гр., сахар – 4 гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-4гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20-5-5	20-5-5	Хлеб пшеничный - 20гр. Масло сливочное - 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90гр.
	Обед	1. Суп Харчо на мкб	180	200	Кости – 20 гр., рис – 5 гр., растительное масло – 2 гр., картофель – 80гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., томат – 5 гр., чеснок – 1 гр., зелень – 1 гр.
		2. Картофель отварной с мясом и овощами	200	230	Мясо – 100 гр., сливочное масло – 5 гр., растительное масло – 4 гр., картофель – 100 гр., капуста – 80 гр., лук – 25 гр., морковь – 25 гр., перец, лавровый лист – 2 гр., зелень – 1 гр.
		3. Кисель . +витамин «С»	180	200	кисель – 25 гр., сахар – 4 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
		4. Салат свекла с чесноком	50	60	Свекла – 60 гр., чеснок - 0,2 гр., растительное масло – 1 гр.
		5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный– 40гр.
	Полдник	1.Кекс .	30	30	Кекс.
2. Компот из яблок			200	Яблоко 10 гр. Сахар 4 гр	
Ужин	1. Суп молочный пшеничный	200	200	Молоко – 180 гр., пшено – 10 р., сахар – 4 гр., масло сливочное – 5 гр. .	
	2. Компот из сухофруктов	180	200	сухофрукты 10 гр,сахар -4гр.	
	3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20гр.	

9-день	Завтрак	1. Каша ячневая молочная	180	200	молоко 180гр, крупа ячневая 10гр, сахар 4гр, масло сливочное 5гр. Чай 0,1гр,сахар 4гр, молоко 30гр. Хлеб 20гр,повидло -5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	
		3. Хлеб пшеничный с повидлом	20-5	20-5	
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед	1. Суп рыбный из свежей рыбы.	200	200	Рыба 45гр, пшено 7гр,масло растит. 2гр, картофель 80гр,лук 10гр,морковь 10гр.
		2. Макароны с мясными тефтелями	200	230	Мясо 100 гр,масло слив.2гр, масло растит.3гр, лук 20 гр,морковь 20гр, макароны 60гр, яйцо 0,1гр., зелень 1гр.рис5гр.
		3. Салат из свежей капусты с яблоком.	50	60	капуста 50гр, масло растительное 1 гр,яблоко 5гр морковь 5гр
4. Компот +вит С		180	200	Сухофрукты 10 гр,сахар 4 гр,+витамин С 0,050гр	
5. Хлеб пшеничный		40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.	
Полдник	1. Булочка сладкая	10	10	мука - 10 гр,яйцо -0,2 ,дрожжи -1гр,сахар 2гр ,раст.масло 1гр,слив.масло 2гр.	
	2. Кисель плодово-ягодный	180	200	Кисель 25 гр, сахар 4гр.	
Ужин	1. Суп вермишелевый молочный	180	200	Молоко 180гр , вермишель10гр, сахар 4гр, масло слив. 5гр.	
	2. Чай сладкий с лимоном	180	200	Чай 0,1гр ,сахар 4 гр.лимон-0.5 гр.	
	3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20гр.	

10-день	Завтрак	1. Каша молочная 3х злаковая	180	200	Молоко - 200гр., ячменная 5 гр, пшеничная 5гр, ячневая 5гр, сахар 4 гр, масло слив .5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Сахар 4гр,чай 0,1гр, молоко 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20-5	20-5	Хлеб пшеничный 20гр,масло слив. 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90гр.
	Обед	1. Суп рисовый на к/б	200	200	кости 20гр., рис 15гр , масло растит.2гр, картофель 80гр, лук10гр, морковь 10гр.
		2. Гороховое пюре с мясом	200	230	горох 50гр, картофель 15гр, масло слив 5гр, масло растит.3гр, лук 10гр, морковь 20гр.молоко 40
		3. Салат свекла с капустой.	50	60	свекла 30гр,капуста 20гр, зелень 1гр, раст. масло 1гр.
		4. Кисель +вит С	180	200	Кисель 25 гр , сахар 4 гр, витамин С 0,005 гр.
		5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	Полдник	1. Пирожок с картошкой	20	20	мука 10 гр,яйцо 0,1,дрожжи 1 ,картофель 10 гр,слив.масло 5 гр.
2. Кефир		180	200	Кефир 200гр.	
Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко 180гр,крупка геркулесовая 10 гр ,сахар 4гр,масло сливочное 5гр.	
	2. Компот из сухофруктов	180	200	Сухофрукты 15 гр ,сахар 4 гр .	
	3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20 гр.	