

Перспективное меню 2026 года 20-ти дневное (лето-осень)

	Завтрак	выход	2-ой завтрак	выход	Обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход
1-й день	1. Каша молочная рисовая. 2. Какао с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктов ый напиток	30/40 100/100 150/180	1. Салат из моркови с растительным маслом. 2. Суп лапша на кв. 3. Ёжики с куриным мясом и с тушеными овощами. 4. Чай каркаде. 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Снежок. 2. Сушки.	150/200 10/20	1. Творожная запеканка с молочным соусом. 2. Компот из сухофруктов. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 10/20 150/180 20/35 15/30
2-й день	1. Молочный суп с макаронными изделиями на сливочном масле. 2. Знаковый напиток с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктов ый напиток	30/40 100/100 150/180	1. Салат из капусты помидор с растительным маслом. 2. Свекольник со сметаной на кв. 3. Гречка с мясом. 4. Компот из яблок и кураги. 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Кефир. 2. Крокет.	150/200 10/20	1. Каша молочная кукурузная. 2. Компот из сухофруктов. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 20/35 15/30
3-й день	1. Каша молочная геркулесовая. 2. Какао с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктов ый напиток	30/40 100/100 150/180	1. Салат из свежей капусты и огурца с растительным маслом. 2. Суп гороховый на кв со сметаной. 3. Плов из мяса говядины. 4. Компот из шиповника. 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Молоко кипяченое. 2. Булочка цветная.	150/180 40/50	1. Гречка со сливочным маслом. 2. Фруктовый чай. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 20/35 15/30
4-й день	1. Омлет с сыром. 2. Знаковый напиток с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктов ый напиток	30/40 100/100 150/180	1. Салат овощной с растительным маслом. 2. Суп чечевичный со сметаной на кв. 3. Рыбные котлеты с картофельным пюре. 4. Вода с лимоном, сахаром. 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Ряженка. 2. Крокет.	150/200 10/20	1. Макароны с мясом говядины. 2. Компот из сухофруктов. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	150/180 150/180 20/35 15/30
5-й день	1. Каша молочная полтавка. 2. Какао с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктов ый напиток	30/40 100/100 150/180	1. Салат из вареной свеклы с чесноком растительным маслом. 2. Борщ со свежей капустой со сметаной на кв. 3. Бефстроганов из отварной говядины с соусом, с булгуром. 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Кефир. 2. Вафли.	120/130 16/16	1. Овощное рагу. 2. Компот из яблок и кураги. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 2/3 150/180 20/35 15/30

гласовано:

Руденко Ю.С. диет.сестра

Утверждаю

Директор КГКП «Ясли-сад №700 г.Костанай» ОаКО

Елеусеева Л.Р.

05.06.2026 года

Внесены изменения 17.07.2026

	Завтрак	выход	2-ой завтрак	выход	Обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход
11-й день	1.Каша молочная полтавка. 2.Какао с молоком, с сахаром 3.Батонс маслом	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктов ый напиток	30/40 100/100 150/180	1.Салат овощной с растительным маслом. 2.Суп с вермишелью на кб. 3.Гречка с куриным мясом. 4.Компот из сухофруктов. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Ряженка. 2.Крокет.	150/200 10/20	1.Творожная запеканка со сметаной. 2.Фруктовый чай. 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 10/20 150/180 20/35 15/30
12-й день	1.Омлет с сыром. 2.Злаковый напиток с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктов ый напиток	30/40 100/100 150/180	1.Салат из вареной свеклы с растительным маслом. 2.Борщ из свежей капусты на мкб со сметаной. 3.Плов из мяса говядины. 4.Чай каркаде. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Кефир. 2.Вафля.	150/200 16/16	1.Каша молочная кукурузная. 2.Компот из сухофруктов 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 20/35 15/30
13-й день	1.Каша молочная из злаков. 2.Какао с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом.	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктов ый напиток	30/40 100/100 150/180	1.Салат из свежей капусты и огурца с растительным маслом. 2.Суп гороховый на мкб со сметаной. 3.Овощное рагу с мясом. 4.Компот из яблок и кураги. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Молоко кипяченое. 2.Ватрушка.	120/130 40/50	1.Макароны со сливочным маслом. 2.Компот из шиповника. 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	150/180 2/3 150/180 20/35 15/30
14-й день	1 Каша молочная рисовая. 2.Злаковый напиток с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом.	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктов ый напиток	30/40 100/100 150/180	1.Салат из свежих помидор и капусты с растительным маслом. 2.Свекольник на мкб со сметаной. 3.Рыбное суфле с картофельным пюре на сливочном масле. 4.Вода с лимоном, яблоком и сахаром. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Йогурт. 2.Сушки.	150/200 10/20	1.Плов из гречки с мясом говядины. 2.Компот из сухофруктов 3.Хлеб пшеничный ржаной.	150/180 150/180 20/35 15/30
15-й день	1.Каша молочная из ячневая. 2.Какао с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом.	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктов ый напиток	30/40 100/100 150/180	1.Салат из моркови с чесноком, с растительным маслом. 2.Суп чечевичный на мкб со сметаной. 3.Мясная котлета с пшенной крупой, томатным подливом 4.Фруктовый чай. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Кефир. 2.Крокет.	150/200 10/20	1.Тушеная капуста. 2.Компот из сухофруктов. 3.Хлеб пшеничный, ржаной	130/150 150/180 20/35 15/30

	Завтрак	выход	2-ой завтрак	выход	Обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход
6-й день	1.Каша молочная полтавка. 2.Злаковый напиток с молоком, с сахаром 3.Батон с маслом	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктовый напиток	30/40 100/100 150/180	1.Салат овощной с растительным маслом. 2.Суп лапша яичная на кб. 3.Куриное суфле, гарнир – рисовая крупа с томатным подливом. 4.Чай каркаде. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Кефир. 2.Крокет.	150/200 10/20	1.Сырники творожные со сметаной. 2.Компот из сухофруктов. 3.Хлеб пшеничный, ржаной	130/150 150/180 20/35 15/30
7-й день	1.Молочный суп с вермишелью. 2.Какао с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом.	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктовый напиток	30/40 100/100 150/180	1.Салат из моркови с чесноком и растительным маслом. 2.Рассольник на мкб со сметаной. 3.Ленивые голубцы из вареного мяса. 4.Цитрусовый компот. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Снежок. 2.Булочка сырная.	150/200 40/50	1.Каша молочная ячневая. 2.Чай фруктовый, с конфетой. 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 160/180 20/35 15/20
8-й день	1.Яйцо отварное. 2.Злаковый напиток с молоком с сахаром. 3.Батон с маслом.	1шт/1шт 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктовый напиток	30/40 100/100 150/180	1.Салат из свежих капусты и помидор с растительным маслом. 2.Суп харчо на мкб. 3.Жаркое по-домашнему. 4.Компот из сухофруктов. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Йогурт. 2.Сушки.	150/200 10/20	1.Каша молочная геркулесовая. 2.Компот из шиповника. 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 16/16 20/35 15/30
9-й день	1.Каша «Дружба». 2.Какао с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом.	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктовый напиток	30/40 100/100 150/180	1.Салат из свежей капусты и огурца с растительным маслом.. 2.Щи со свежей капустой со сметаной на мкб. 3.Азу из мяса с горошницей. 4.Фруктовый чай. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	Молоко кипяченое. 2.Пряник.	150/200 30/40	1.Рыбные тефтели с гречневой крупой. 2.Лимонный напиток с сахаром. 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	150/180 150/180 3/3 20/35 15/30
10-й день	1.Каша молочная из злаков. 2.Злаковый напиток с молоком, с сахаром. 3.Батон с маслом.	1шт/1шт 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктовый напиток	30/40 100/100 150/180	1.Салат из вареной свеклы с чесноком и растительным маслом. 2.Суп с булгуром на мкб. 3.Мясные котлеты с макаронными изделиями. 4.Компот из яблок и кураги. 5.Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1.Кефир. 2.Вафля.	150/200 16/16	1.Каша молочная кукурузная. 2.Компот из шиповника. 3.Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 20/35 15/30

Примечание: оставляем право за собой на замену блюд в связи с недопоставкой продукции поставщиками, непредставлением необходимых сопроводительных документов на данный вид продукции.

	Завтрак	выход	2-ой завтрак	выход	Обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход
16-й день	1. Молочный суп с вермишелью. 2. Злаковый напиток с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктов ый напиток	30/40 100/100 150/180	1. Салат из свежей капусты и яблока с растительным маслом. 2. Щи на курином бульоне со сметаной. 3. Гуляш из филе курицы с булгуром. 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 20/35 15/30	1. Кефир. 2. Вафля.	150/200 16/16	1. Запеканка творожная со сметанным соусом 2. Фруктовый чай. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 10/20 150/180 20/35 15/30
17-й день	1. Каша молочная геркулесовая. 2. Какао с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктов ый напиток	30/40 100/100 150/180	1. Салат из моркови с растительным маслом. 2. Суп полевой на мкб. 3. Ленивые голубцы из вареного мяса. 4. Компот из шиповника. 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Йогурт. 2. Булочка сырная.	150/200 40/50	1. Каша молочная из злаков. 2. Компот из сухофруктов. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 20/35 15/20
18-й день	1. Омлет. 2. Злаковый напиток с молоком с сахаром. 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктов ый напиток	30/40 100/100 150/180	1. Салат из свежей капусты и огурца с растительным маслом. 2. Рассольник на мкб со сметаной. 3. Азу из мяса с макаронами. 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Молоко кипяченое. 2. Пряник.	150/200 30/30	1. Каша молочная ячневая. 2. Чай фруктовый с конфетой. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 16/16 20/35 15/30
19-й день	1. Каша молочная «Дружба». 2. Какао с молоком, с сахаром. 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктов ый напиток	30/40 100/100 150/180	1. Салат из вареной свеклы с растительным маслом. 2. Суп гороховый со сметаной на мкб. 3. Рыбная котлета с тушеными овощами. 4. Лимонный напиток. 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Ряженка. 2. Сушки.	150/200 10/20	1. Плов из мяса говядины. 2. Компот из сухофруктов. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	150/180 150/180 20/35 15/30
20-й день	1. Каша молочная полтавка. 2. Злаковый напиток с молоком с сахаром. 3. Батон с маслом.	130/150 150/180 20/30 5/7	овощи, фрукты или фруктов ый напиток	30/40 100/100 150/180	1. Салат овощной с растительным маслом. 2. Лапша яичная на мкб. 3. Мясные котлеты с картофелем пюре. 4. Компот из шиповника. 5. Хлеб пшеничный, ржаной.	30/40 150/200 150/180 150/180 20/35 15/30	1. Кефир. 2. Ватрушка.	120/130 40/50	1. Каша кукурузная молочная. 2. Компот из яблока и кураги. 3. Хлеб пшеничный, ржаной.	130/150 150/180 20/35 15/30

Примечание: оставляем право за собой на замену блюд в связи с недопоставкой продукции поставщиками, непредставлением необходимых сопроводительных документов на данный вид продукции.