

Согласовано  
Родительский комитет  
Карапузики  
Қонжық  
Ақбота  
Ягодки  
Радуга  
Непоседы  
Балауса  
Улыбка  
Жұлдыздар



**«Бөбекжай бақшасы Ертөстік-Еркемай» мектепке дейінгі  
Ұйымдарында  
тәрбиеленетін балалардың жас мөлшері  
(2- жастан 6 жасқа дейін) тамақтандыруға  
2024-2025 жылға арналған он күндік ас мәзірі  
(мектепке дейінгі ұйымдарда болу ұзақтығы 10,5 сағат)  
Қыс - Көктем**

**10 – ти дневное перспективное меню  
Для организации питания детей  
от 2-х лет до 6 лет воспитывающихся  
в дошкольной организации «Ясли-сад Ертостик-Еркемай»  
на 2024-2025 учебный год  
(в дошкольной организации с длительностью пребывания 10,5 часов  
Зима – Весна**

**2024-2025 жыл**

| 1 день<br>понедельник | меню            | Выход   |         |         | Перечень<br>продуктов                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|-----------------|---------|---------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                 | 2-3 лет | 3-5 лет | 5-6 лет |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Завтрак               | Каша молочная   | 150     | 180/200 | 200     | Молоко 150<br>Крупа 20<br>Слив масло 5<br>Сахар 5<br>Чай 02<br>Молоко 30<br>Сахар 10<br>Повидло 10                                                                                                                                                                                                |
|                       | ячневая         |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                       | Чай с молоком   | 150     | 180/200 | 200     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                       | Хлеб с повидлом | 25/5    | 40/10   | 40/10   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Обед                  | Суп             |         |         |         | Мясо кур 20<br>Лук 10<br>Морковь 10<br>Картофель 80<br>Крупа 10<br>Рас масло 3<br>Слив масло 2<br>Мясо кур 80<br>Сметана 15<br>Рис 15<br>Лук 15<br>Морковь 15<br>Слив масл 3<br>Капуста 30<br>Морковь 10<br>Кукуруза 10<br>Рас масло 4<br>Сухофрукты 10<br>Сахар 10<br>Хлеб 40/40<br>Соль<br>Вода |
|                       | «Вермишелевый»  | 150     | 180/200 | 200     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                       | МКБ             |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                       | Куриная         | 150     | 180/200 | 200     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                       | запеканка с/с   |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                       | Компот          | 150     | 180/200 | 200     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                       | Хлеб ржан/пшен  | 25/25   | 40/40   | 40/40   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                       | Салат Узнайка   | 50      | 60      | 60      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                       |                 |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                       |                 |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Полдник               | Какао с молоком | 150     | 180/200 | 200     | Какао 0,2<br>Сахар 10<br>Молоко 30<br>Печенье 30                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                       | Печенье         | 30      | 30      | 30      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ужин                  | Суп молочный    | 150     | 180/200 | 200     | Молоко 150<br>Рис 15<br>Сахар 5 Чай 0,2<br>Сахар 10<br>Слив масло 5                                                                                                                                                                                                                               |
|                       | рисовый         |         |         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                       | Чай сладкий     | 150     | 180/200 | 200     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



| 2 день<br>вторник | меню                                       | Выход                     |                     |                 | Перечень<br>Продуктов                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|--------------------------------------------|---------------------------|---------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                            | Выход<br>Выход<br>2-3 лет | 3-5 лет             | 5-6 лет         |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| завтрак           | Каша молочная<br>«Манная»                  | 150                       | 180/200             | 200             | Молоко 150<br>Крупа 20<br>Слив масло 5<br>Сахар 5<br>Сыр 10<br>Слив масло 10<br>Сахар 10<br>Молоко 30<br>Какао 02                                                                                                                                         |
|                   | Какао с молоком<br>Хлеб с маслом,<br>сыром | 150<br>25/5 /5            | 180/200<br>40/10/10 | 200<br>40/10/10 |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Обед              | Суп Рисовый                                | 150                       | 180/200             | 200             | Мясо 20<br>Рис 10<br>Лук 10<br>Морковь 10<br>Картофель 80<br>Слив масло 2<br>Раст масло 3<br>Мясо 80<br>Картофель 150<br>Лук 15<br>Морковь 15<br>Слив масло 3<br>Раст масло 4<br>Кисель 20<br>Свекла 50<br>Сахар 5<br>Хлеб 40/40<br>Соль<br>Вода<br>Спецы |
|                   | МКБ                                        | 150                       | 180/200             | 200             |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Жаркое с мясом                             | 150                       | 180/200             | 200             |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Кисель                                     | 25/25                     | 40/40               | 40/40           |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Хлеб рж/пш                                 | 50                        | 60                  | 60              |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Салат Свекольный                           |                           |                     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Полдник           | Яблоко                                     | 100                       | 100                 | 100             | Яблоко 100                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ужин              | Макаронный мясом<br>кур                    | 150                       | 180/200             | 200             | Чай 0,2<br>Сахар 10<br>Макароны 30<br>Мясо 30                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Чай сладкий                                | 150                       | 180/200             | 200             |                                                                                                                                                                                                                                                           |

| 3 день<br>среда | Меню                                                                                      | Выход       |                  |              | Перечень<br>Продуктов                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                           | 2-3 лет     | 3-5 лет          | 5-6 лет      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Завтрак         | Каша молочная<br>«Кукурузная»<br>Какао с молоком<br>Хлеб с маслом,                        | 150         | 180/200          | 200          | Молоко 150                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                 |                                                                                           | 150<br>25/5 | 180/200<br>40/10 | 200<br>40/10 | Крупа 20<br>Слив масло 5<br>Сахар 5<br>Слив масло 10<br>Хлеб 40<br>Какао 02<br>Молоко 30<br>Сахар 10                                                                                                                                                                                |
| Обед            | Суп «Свекольник<br>» МКБ<br>Плов с мясом<br>Салат<br>«Витаминный»<br>Компот<br>Хлеб рж/пш | 150         | 180/200          | 200          | Мясо 20                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                 |                                                                                           | 150         | 180/200          | 200          | Картофель 80<br>Свекла 30<br>Пшено 5<br>Слив масло 1<br>Рас масло 1<br>Лук 10<br>Морковь 10<br>Сметана 5<br>Мясо 80<br>Лук 15<br>Морковь 15<br>Слив масло 1<br>Рас масл 3<br>Рис 40<br>Капуста 40<br>Морковь 20<br>сухофрукты 10<br>Сахар 10<br>Хлеб 40/40<br>Соль<br>Вода<br>спецы |
| Полдник         | Булочка<br>Какао с молоком                                                                | 60          | 80               | 80           | Мука 65                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                 |                                                                                           | 150         | 180/200          | 200          | Слив масло 3<br>Дрожжи 1<br>Сахар 10<br>Яйцо 05<br>Какао 02<br>Сахар 5<br>Молоко 30                                                                                                                                                                                                 |
| Ужин            | Гречка сл маслом<br>Чай сладкий                                                           | 150         | 180/200          | 200          | Гречка 30                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                 |                                                                                           | 150         | 180/200          | 200          | Сл масло 3<br>Чай 0,2<br>Сахар 10                                                                                                                                                                                                                                                   |



| 4 день<br>четверг | Меню                  | Выход   |         |         | Перечень<br>Продуктов |
|-------------------|-----------------------|---------|---------|---------|-----------------------|
|                   |                       | 2-3 лет | 3-5 лет | 5-6 лет |                       |
| Завтрак           | Каша молочная         | 150     | 180/200 | 200     | Молоко 150            |
|                   | Овсяная               |         |         |         | Крупа 20              |
|                   | Какао с молоком       | 150     | 180/200 | 200     | Слив масло 5          |
|                   | Хлеб с маслом         | 25/5    | 40/10   | 40/10   | Сахар 5               |
|                   |                       |         |         |         | Какао 0,2             |
|                   |                       |         |         |         | Слив масло 10         |
|                   |                       |         |         |         | Молоко 30             |
|                   |                       |         |         |         | Сахар 10              |
| Обед              | Суп «Рыбный           | 150     | 180/200 | 200     | Рыба 30               |
|                   | Рыбные котлеты с      | 50/100  | 180/20  | 200     | Картофель 80          |
|                   | макаронным гарниром   |         |         |         | Пшено 10              |
|                   | Салат «Марковный»     | 50      | 60      | 60      | Слив масло 2          |
|                   | Чай с лимоном         | 150     | 180/200 | 200     | Рас масло 2           |
|                   | Хлеб рж/пш            | 25/25   | 40/40   | 40/40   | Лук 10                |
|                   |                       |         |         |         | Морковь 10            |
|                   |                       |         |         |         | Рыба 80               |
|                   |                       |         |         |         | Лук 15                |
|                   |                       |         |         |         | Морковь 15            |
|                   |                       |         |         |         | Макароны 30           |
|                   |                       |         |         |         | Слив масло 3          |
|                   |                       |         |         |         | Рас масло 4           |
|                   |                       |         |         |         | Лук 10                |
|                   |                       |         |         |         | Морковь 50            |
|                   |                       |         |         |         | Чай 0,2               |
|                   |                       |         |         |         | Лимон 5               |
|                   |                       |         |         |         | Сахар 10              |
|                   |                       |         |         |         | Хлеб 40/40            |
|                   |                       |         |         |         | Соль                  |
|                   |                       |         |         |         | Вода                  |
| Полдник           | яблоко                | 100     | 100     | 100     | яблоко                |
| Ужин              | Творожная запеканка с | 150     | 180/200 | 200     | Творог 120            |
|                   | морковью              |         |         |         | Сахар 10              |
|                   |                       |         |         |         | Манка 10              |
|                   |                       |         |         |         | Морковь 15            |
|                   |                       |         |         |         | Яйцо 05               |
|                   |                       |         |         |         | Чай 0,2               |
|                   | Чай с молоком         | 150     | 180/200 | 200     | Молоко 30             |
|                   |                       |         |         |         | Сахар 10              |

| 5 день<br>пятница | Меню                      | Выход   |         |         | Перечень<br>Продуктов |
|-------------------|---------------------------|---------|---------|---------|-----------------------|
|                   |                           | 2-3 лет | 3-5 лет | 5-6 лет |                       |
| Завтрак           | Каша молочная             | 150     | 180/200 | 200     | Молоко 150            |
|                   | «Пшеничная»               |         |         |         | Крупа 20              |
|                   | Какао с молоком           | 150     | 180/200 | 200     | Слив масло 5          |
|                   | Хлеб с маслом,сыром       | 25      | 40/40   | 40/40   | Сахар 5               |
|                   |                           |         |         |         | Слив масло 10         |
|                   |                           |         |         |         | Сыр 10                |
|                   |                           |         |         |         | Молоко30              |
|                   |                           |         |         |         | Сахар 10              |
|                   |                           |         |         |         | Какао 02              |
| Обед              | Суп «Рассольник» МКБ      | 150     | 200     | 200     | Мясо 20               |
|                   | Гуляш с картофельным пюре |         |         |         | Картофель 80          |
|                   | Компот                    | 50/100  | 70/130  | 200     | Перловка 10           |
|                   | Хлеб рж/пш                | 150     | 180/200 | 200     | Солен                 |
|                   |                           | 25/25   | 40/40   | 40/40   | огурцы20              |
|                   |                           |         |         |         | Слив масло 2          |
|                   |                           |         |         |         | Рас масло 3           |
|                   |                           |         |         |         | Тамат 3               |
|                   |                           |         |         |         | Сметана 5             |
|                   |                           |         |         |         | Лук 10                |
|                   |                           |         |         |         | Морковь 10            |
|                   |                           |         |         |         | Картофель 170         |
|                   |                           |         |         |         | Мясо 80               |
|                   |                           |         |         |         | Молоко 20             |
|                   |                           |         |         |         | Лук 15                |
|                   |                           |         |         |         | Морковь 15            |
|                   |                           |         |         |         | Слив масло 3          |
|                   |                           |         |         |         | Рас масло 2           |
|                   |                           |         |         |         | Сухоф 10              |
|                   |                           |         |         |         | Сахар 10              |
|                   |                           |         |         |         | Хлеб 40/40            |
|                   |                           |         |         |         | Соль                  |
|                   |                           |         |         |         | Вода                  |
|                   |                           |         |         |         |                       |
| Полдник           | Яблоко                    | 100     | 100     | 100     | Яблоко 100            |
| Ужин              | Суп молочный              | 150     | 180/200 | 200     | Молоко 150            |
|                   | Вермишелевый              | 150     | 180/200 | 200     | Крупа 15              |
|                   | Чай сладкий               |         |         |         | Сахар 5               |
|                   |                           |         |         |         | Чай 0,2               |
|                   |                           |         |         |         | Сахар 10              |
|                   |                           |         |         |         |                       |



| 6<br>Понедельник | меню                             | Выход        |                  |              | Перечень<br>Продуктов                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                  | 2-3 лет      | 3-5 лет          | 5-6 лет      |                                                                                                                                                                                                                                           |
| Завтрак          | Каша молочная<br>«Дружба »       | 150          | 180/200          | 200          | Молоко 150<br>Пшено 20                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | Какао с молоком<br>Хлеб повидлом | 150<br>25/10 | 180/200<br>40/10 | 200<br>40/10 | Слив масло 5<br>Сахар 5<br>Какао 0,2<br>Молоко 30<br>Повидло 10<br>Хлеб 40<br><i>сахар 10</i>                                                                                                                                             |
| Обед             | Суп «Домашняя лапша<br>» МКБ     | 150          | 180/200          | 200          | Мясо кур 20<br>Картофель 80                                                                                                                                                                                                               |
|                  | Гречка с мясом                   | 150          | 180/200          | 200          | Лук 10                                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | Компот                           | 150          | 180/200          | 200          | Морковь 10                                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Салат витаминный                 | 50           | 60               | 60           | Слив масло 2                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Хлеб рж/пш                       | 25/25        | 40/40            | 40/40        | Рас масло 3<br>Макар изд<br>лапша 10<br>Мясо кур 100<br>Гречка 30<br>Лук 15<br>Морковь 15<br>Слив масло 3<br>Рас масло 4<br>Капуста 30<br>Морковь 10<br>Зелен<br>горошек 10<br>Сухофрукты<br>10<br>Сахар 10<br>Хлеб 40/40<br>Соль<br>Вода |
| Полдник          | Яблоко                           | 100          | 100              | 100          | Яблоко 100                                                                                                                                                                                                                                |
| Ужин             | Бигус с овощами                  | 150          | 180/200          | 200          | Мясо кур 30<br>Капуста 80                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Чай с молоком                    | 150          | 180/200          | 200          | Рис 10<br>Морковь 15<br>Сахар 10<br>Тамат 02<br>Чай 0,2<br>Молоко 30<br>Сахар 10                                                                                                                                                          |

| 7 день<br>Вторник | меню                          | Выход   |          |          | Перечень<br>Продуктов                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------|---------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                               | 2-3 лет | 3-5 лет  | 5-6 лет  |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Завтрак           | Каша молочная «пшеничная»     | 150     | 180/200  | 200      | Молоко 150<br>Крупа 20                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Чай с молоком                 | 150     | 180/200  | 200      | Слив масло 5                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Хлеб с маслом сыром           | 25/5    | 40/10/10 | 40/10/10 | Сахар 5<br>Чай 0,2<br>Молоко 30<br>Сахар 10<br>Хлеб 40<br>Сыр 10<br>Слив масло 10                                                                                                                                                                     |
| Обед              | Суп Харчо МКБ                 | 150     | 180/200  | 200      | Мясо кур 20                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Сложный гарнир с мясом        | 50/100  | 180/200  | 200      | Картофель 80                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Салат «Овощной»               | 50      | 60       | 60       | Морковь 10                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Кисель                        | 150     | 180/200  | 200      | Лук 10                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Хлеб рж/пш                    | 25/25   | 40/40    | 40/40    | Чеснок 01 <i>рис 10</i>                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |                               |         |          |          | Слив масло 2<br>Рас масло 3<br>Мясо 80<br>Кортофель 120<br>Капуста 80<br>Лук 15 <i>молоко 10</i><br>Морковь 15<br>Слив масло 3<br>Рас масло 2<br>Капуста 30<br>Морковь 20<br>Свекла 10<br>Кисель 20<br>Сахар 5<br>Хлеб 40/40<br>Соль<br>Вода<br>спецы |
| Полдник           | Какао с молоком               | 150     | 180/200  | 200      | Молоко 50                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Печенье                       | 40      | 40       | 40       | Какао 02<br>Сахар 10<br>Печенье 40                                                                                                                                                                                                                    |
| Ужин              | Творожная запеканка с яблоком | 150     | 180/200  | 200      | Творог 120<br>Яблоко 50                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Чай сладкий                   | 150     | 180/200  | 200      | Манка 10<br>Яйцо 05<br>Сахар 5<br>Чай 02<br>Сахар 10                                                                                                                                                                                                  |



| 8 день<br>среда | меню              | Выход   |         |         | Перечень<br>Продуктов                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|-------------------|---------|---------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                   | 2-3 лет | 3-5 лет | 5-6 лет |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Завтрак         | Каша молочная     | 150     | 180/200 | 200     | Молоко 150                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                 | «пшеничная        |         |         |         | Пшеничка                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                 | Какао с молоком   | 150     | 180/200 | 200     | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                 | Хлеб с маслом     | 25/5    | 40/10   | 40/10   | Слив масло 5<br>Сахар 5<br>Какао 0,2<br>Молоко 30<br>Сахар 10<br>слив масло 10<br>Хлеб 40                                                                                                                                                                                         |
| Обед            | Суп « Борщ » МКБ  | 150     | 180/200 | 200     | Мясо 20                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                 | Котлета с         | 50/100  | 70/130  | 70/130  | Картофель 80                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                 | припущенным рисом |         |         |         | Капуста 30                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                 | Компот            | 150     | 180/200 | 200     | Тамат 02                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                 | Салат морковный   | 50      | 60      | 60      | Свекла 20                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                 | Хлеб рж/пш        | 25/25   | 40/40   | 40/40   | Сметана 5<br>Лук 10<br>Морковь 10<br>Слив масло 2<br>Рас масло 3<br>Мясо 80<br>Рис 35<br>Яйцо 05<br>Молоко 20<br>Хлеб 10<br>Лук 15<br>Морковь 15<br>Морковь 50<br>Слив масло 3<br>Рас масло 2<br>Сухофрукты 10<br>Сахар 10<br>Хлеб 40/40<br>Соль<br>Вода<br>Перец 1 лов<br>лист 1 |
| Полдник         | Яблоко            | 100     | 100     | 100     | Яблоко 100                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ужин            | Суп полевой МКБ   | 150     | 180/200 | 200     | Мясо 20                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                 | Чай сладкий       | 150     | 180/200 | 200     | Кортофель 80                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                 | Пряник            | 40      | 40      | 40      | Пшено 10<br>Морковь 5<br>Раст мас 2<br>Лук 5<br>Чай 8,2. сахара<br>Пряник 40                                                                                                                                                                                                      |

| 9 день<br>четверг | меню                                                                                                        | Выход                                |                                                  |                                      | Перечень<br>Продуктов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                             | 2-3 лет                              | 3-5 лет                                          | 5-6 лет                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Завтрак           | Каша молочная<br>«Гречневая»<br>Какао с молоком<br>Хлеб с маслом сыром                                      | 150<br><br>150<br>25/5/5             | 180/200<br><br>180/200<br>40/10/10               | 200<br><br>200<br>40/10/10           | Молоко 150<br>гречка 20<br>Слив масло 5<br>Сахар 5<br>Какао 0,2<br>Молоко 30<br>Сахар 10<br>слив масло 10<br>сыр 10<br>Хлеб 40                                                                                                                                                                                                       |
| Обед              | Суп сборный МКБ<br>Бефстроган с<br>перловым гарниром<br>Чай с лимоном<br>Салат «Венигр »3 ком<br>Хлеб рж/пш | 150<br>150<br><br>150<br>50<br>25/25 | 180/200<br>180/200<br><br>180/200<br>60<br>40/40 | 200<br>200<br><br>200<br>60<br>40/40 | Мясо кур 20<br>Капуста 30<br>Зелен горшек<br>10<br>Картофель 80<br>Лук 10<br>Морковь 10<br>Слив масло 2<br>Рас масло 3<br>Мясо 100 кур<br>Лук 15<br>Перловка 25<br>Сметана 10<br>Морковь 15<br>Слив масло 3<br>Рас масло 2<br>Морковь 20<br>Свекла 20<br>Кортофель 30<br>Чай 0,2<br>Лимон5<br>Сахар 10<br>Хлеб 40/40<br>Соль<br>Вода |
| Полдник           | Яблоко                                                                                                      | 100                                  | 100                                              | 100                                  | Яблоко 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ужин              | Рис с овощами<br>Чай с молоком                                                                              | 150<br>150                           | 180/200<br>180/200                               | 200<br>200                           | Рис 30<br>Морковь 10<br>Лук 10<br>Кукуруза 10<br>Раст масло 2<br>Чай 0,2<br>Молоко30<br>сахар 10                                                                                                                                                                                                                                     |



| 10 день<br>пятница | меню                                                                       | Выход   |          |          | Перечень<br>Продуктов                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                                            | 2-3 лет | 3-5 лет  | 5-6 лет  |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Завтрак            | Каша молочная<br>«геркулесовая»<br>Какао с молоком<br>Хлеб с маслом, сыром | 150     | 180/200  | 200      | Молоко 150<br>Геркулес 20<br>Слив масло 5<br>Сахар 5<br>Какао 0,2<br>Молоко 30<br>Сахар 10<br>слив масло 10<br>Хлеб 40<br>Сыр 10                                                                                                               |
|                    |                                                                            | 150     | 180/200  | 200      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                    |                                                                            | 25/5/5  | 40/10/10 | 40/10/10 |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Обед               | Суп гороховый МКБ<br>Ленивые голубцы<br>Компот<br>Хлеб рж/пш               | 150     | 180/200  | 200      | Мясо 20<br>Картофель 80<br>Горох 10<br>Лук 10<br>Морковь 10<br>Слив масло 2<br>Рас масло 3<br>Мясо 80<br>Капуста 80<br>Лук 15<br>Морковь 15<br>Слив масло 3<br>Рас масло 2<br>Рис 1<br>Сухофрукты 10<br>Сахар 10<br>Хлеб 40/40<br>Соль<br>Вода |
|                    |                                                                            | 150     | 180/200  | 200      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                    |                                                                            | 150     | 180/200  | 200      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|                    |                                                                            | 25/25   | 40/40    | 40/40    |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Полдник            | Чай с молоком<br>Плюшка                                                    | 150     | 180/200  | 200      | Чай 0,2<br>Сахар 10<br>Молоко 30<br>Мука 65<br>Яйцо 05<br>Дрожжи 02<br>Сахар 10                                                                                                                                                                |
|                    |                                                                            | 60      | 70       | 70       |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ужин               | Макароны сл масле<br>сыром<br>чай сладкий                                  | 150     | 180/200  | 200      | Макароны 30<br>Слив масло 5<br>Сыр 15<br><br>Чай 02<br>Сахар 10                                                                                                                                                                                |
|                    |                                                                            | 150     | 180/200  | 200      |                                                                                                                                                                                                                                                |