

МКҚК №17 «Шұғыла» бөбекжай-балабақшасы  
ГККП Ясли-сад №17 «Шұғыла»

«Келісілді»  
Қамқоршылық кеңесінің төрағасы  
*Ж. Ж. Мухамбетова* Мухамбетова Ж.Ж.  
«02» наурыз. 2026ж

Бекітемін  
менгерді  
Жетісеитова Д.Т. *Д.Т. Жетісеитова*  
«02» наурыз. 2026ж



2026 жылға көктем – жаз мезгілдеріне  
арналған 20 күндік перспективалық ас мәзірі

1 неделя День 1-й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша манная молочная	130	150	молоко крупа манная сахар м/слив соль	150гр 15гр 5гр 3гр 0,1гр
	Батон с маслом, сыром	25/3/6	40/7/10	батон м/слив сыр	25/40гр 3/7гр 6/10
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	100гр 2гр 7гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Суп гороховый на кб	150	200	куры горох картофель лук морковь м/слив м/раст соль	20гр 20гр 80гр 10гр 10гр 2гр 2гр 0,1гр
	Гуляш с макаронами	50/100	60/120	куры лук морковь м/слив м/раст макароны томат	100гр 20гр 20гр 3гр 3гр 40гр 5гр
	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	40	огурцы свежие помидоры свежие	25гр 25гр
	Компот из сухофруктов	150	180	сухофрукты сахар	15гр 10гр
	Хлеб пшен/ржаной	15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	40гр 20гр
	Рагу овощное	120	150	капуста картофель лук морковь томат м/слив м/раст соль	100гр 100гр 20гр 20гр 3гр 5гр 2гр 0,1гр
Ужин	Печенье	10	15	Печенье	10/15
	Кефир	150	200	Кефир	150/200
					Итого:1000

1 неделя День 2-й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	130	150	молоко крупа геркулес сахар м/слив соль	150гр 15гр 3гр 3гр 0,1гр
	Батон с маслом	25/3	40/7	батон м/слив	25/40гр 3/7гр
	Какао с молоком	150	200	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Щи на к/б со сметаной	150	200	мясо капуста картофель лук морковь м/слив м/раст соль зелень	20гр 80гр 80гр 10гр 10гр 2гр 2гр 0,1гр 2гр
	Плов с мясом	130	150	мясо рис лук морковь м/слив м/раст соль	80гр 40гр 20гр 20гр 3гр 3гр 0,1гр
	Салат морковный с чесноком	30	40	морковь чеснок м/раст	50г 5гр 1гр
	Кисель	150	180	кисель сахар	20гр 5гр
	Хлеб пшен/ ржаной	15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	40гр 20гр
	Ужин	Творожно-морковная запеканка	130	150	творог манка яйцо морковь м/слив. м/раст сахар
Чай сладкий		180	200	чай сахар	2гр 5гр
Вафли		15	15	Вафли	15
					Итого:1000

1 неделя День 3-й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	130	150	рис крупа пшено молоко сахар м/слив соль	8гр 8гр 150гр 3гр 3гр 0,1гр
	Батон с маслом, сыром	25/3/6	40/7/10	батон м/слив сыр	25/40гр 3/7гр 6/10
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Свекольник на мкб со сметаной	150	200	мясо свекла картофель лук морковь томат соль	80гр 80гр 80гр 10гр 10гр 3гр 0,1гр
	Мясо по -казахски	130	150	мясо мука яйцо картофель лук соль	80гр 30гр 1/10гр 60гр 20гр 0.1гр
	Салат «Витаминный»	30	40	свекла капуста морковь м/раст	20гр 20гр 20гр 2гр
	Компот из сухофруктов	150	180	сухофрукты сахар	15гр 6гр
	Хлеб пшен/ржаной	15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	40гр 20гр
	Ужин	Суп вермишелевый молочная	130	150	молоко вермишель м/слив сахар
Вафли		15	15	вафли	15/15
Чай с молоком		180	200	чай молоко сахар	2гр 50гр 5гр
					Итого:1000

1 неделя День 4 -й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	130	150	молоко крупа пшеничная сахар м/слив соль	150гр 15гр 3гр 3гр 0,1гр
	Батон с маслом	25/3	40/7	батон м/слив	25/40гр 3/7гр
	Какао с молоком	150	200	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Суп «Харчо» на кб	150	200	куры рис картофель лук морковь чеснок томат соль	20гр 10гр 80гр 10гр 10гр 5гр 5гр 0,1гр
	Гречка с курицей	130	150	куры гречка лук морковь м/слив. м/раст. соль	100гр 40гр 20гр 20гр 3гр 3гр 0,1гр
	Салат «Овощной»	30	40	капуста морковь м/раст.	25гр 25гр 1гр
	Напиток «Денсаулык»	150	180	лимон яблок свежие сахар	10гр 60гр 7гр
	Хлеб пшен/ржаной	15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	40гр 20гр
	Ужин	Рыбная котлета с макаронами	50 100	60 120	рыба макароны яйцо м/слив. м/раст. лук морковь томат соль
Чай сладкий		180	200	чай сахар	2гр 7гр
Печенье		15	15	печенье	15
					Итого:1000

1 неделя День 5-й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша рисовая молочная	130	150	молоко крупа рисовая сахар м/слив м/раст соль	150гр 15гр 3гр 3гр 3гр 1гр
	Батон с маслом, сыром	25/3/6	40/7/10	батон м/слив сыр	25/40гр 3/7гр 6/10
	Какао с молоком	150	200	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Рассольник на мкб	150	200	мясо перловка лук морковь м/слив. м/раст. соль томат огурцы солёные	20гр 10гр 10гр 10гр 2гр 2гр 0,1гр 5гр 20гр
	Котлета с картофельным пюре	50 100	60 120	мясо яйцо молоко лук морковь м/слив м/раст соль	80гр 1/10гр 10гр 20гр 20гр 3гр 3гр 0,1гр
	Салат «Весенний»	30	40	огурцы свежие помидоры свежие м/раст	25гр 25гр 1гр
	Компот из свежих яблок	150	180	яблоки свежие сахар	60гр 7гр
	Хлеб пшен/ржаной	15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	40гр 20гр
	Каша пшённая молочная	130	150	молоко крупа пшено м/слив сахар	150гр 15гр 3гр 3гр
	Домашняя булочка	60	70	мука м/сл м/раст сахар яйцо молоко	40гр 2гр 1гр 4гр 1/10 20гр
Молоко	180	200	молоко	180/200	

Итого:1000

2 неделя День 6-й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша манная молочная	130	150	молоко крупа манная сахар м/слив	150гр 15гр 3гр 3гр
	Батон с маслом, сыром	25/3/6	40/7/10	батон м/слив сыр	25/40гр 3/7гр 6/10
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Домашняя лапша на мкб	150	200	куры картофель мука яйцо лук морковь соль	20гр 80гр 25/30гр 1/10гр 10гр 10гр 0.2гр
	Гуляш с гороховым пюре	100	120	куры горох лук морковь м/слив м/раст томат соль	100гр 40/50гр 20гр 20гр 3гр 3гр 3гр 0.1гр
	Салат «Свежий»	30	40	огурцы свежие помидоры свежие	25гр 25гр
	Кисель +вит «С»	150	180	кисель сахар вит "С"	20гр 6гр 0.1гр
	Хлеб пшен/ржаной	13/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	40гр 20гр
	Ужин	Каша кукурузная молочная	130	150	молоко крупа кукурузная м/слив. сахар
	Печенье	15	15	печенье	15гр
	Чай с молоком	180	200	чай молоко сахар	2гр 50гр 3гр
					Итого:1000

2 неделя День 7-й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша овсяная молочная	130	150	молоко крупа овсяная сахар м/слив	150гр 15гр 5гр 3гр
	Батон с маслом	25/3	40/7	батон м/слив	25/40гр 3/7гр
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Суп гречневый на к/б	150	200	мясо картофель гречка лук морковь м/слив м/раст соль	20гр 80гр 10гр 10гр 10гр 2гр 2гр 0,1гр
	Жаркое по-домашнему	130	150	мясо картофель лук морковь м/слив м/раст соль	100гр 200гр 20гр 20гр 3гр 3гр 0,1гр
	Салат из свежей капусты и моркови	30	40	капуста морковь м/раст	25гр 25гр 2гр
	Компот из сухофруктов	150	180	сухофрукты сахар	15гр 7гр
	Хлеб пшен/ржаной	13/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	40гр 20гр
	Макароны с тертым сыром	100	120	макароны сыр м/слив сахар	30/40гр 10гр 3гр 5гр
	Вафли	15	15	вафли	15гр
	Варенец	150	180	варенец	150/180
					Итого:1000

2 неделя День 9 -й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша 3-х злаковая молочная	130	150	крупя ячневая крупя пшеничная крупя геркулесовая молоко сахар м/слив м/раст соль	5гр 5гр 5гр 150гр 4гр 3гр 2гр 0,1гр
	Батон с маслом	25/3	40/7	батон м/слив.	25/40гр 3/7гр
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Суп рисовый на мкб	150	200	мясо рис лук морковь соль м/раст м/слив.	20гр 10гр 10гр 10гр 0,1гр 2гр 2гр
	Котлета с картофельным пюре	50 100	60 120	мясо картофель молоко лук морковь соль м/раст м/слив. яйцо томат	80гр 200гр 10гр 20гр 20гр 0,1гр 3гр 3гр 1/10 3гр
	Салат «Винегрет»	30	40	свекла морковь картофель м/раст огурцы солёные	20гр 20гр 20гр 1гр 10гр
	Компот из сухофруктов	150	180	сухофрукты сахар	15гр 8гр
	Хлеб пшен/ржаной	15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	40гр 20гр
	Ужин	Суфле из рыбы	60	70	рыба яйцо лук морковь м/слив м/раст. соль
	Печенье	10	15	печенье	10/15гр
	Чай сладкий с лимоном	150	180	Чай лимон сахар	2гр 5гр 5гр

Итого: 1000

2 недели День 8-й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах		
		1-3 лет	3-6 лет				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	130	150	молоко крупа пшенично сахар м/слив соль	150гр 15гр 3гр 3гр 0,1гр		
		25/3/6	40/7/10	батон м/слив сыр	25/40гр 3/7гр 6/10		
		150	180	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр		
		90	90	фрукты	90гр		
Обед	Борщ на мкб со сметаной	150	200	мясо капусты картофель лук морковь томат соль фасоль м/раст м/слив сметана	20гр 80гр 80гр 80гр 10гр 10гр 3гр 0,1гр 5гр 2гр 2гр 5гр		
		130	150	мясо рис лук морковь соль м/раст м/слив	80гр 40гр 20гр 20гр 0,1гр 3гр 3гр		
		30	40	морковь чеснок м/раст	40гр 3гр 1гр		
		150	180	кисель сахар вит «С»	20гр 3гр 0,1гр		
		15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	40гр 20гр		
		60	70	мука яйцо творог м/слив м/раст сахар дрожжи	40гр 1/10гр 80гр 2гр 1гр 3гр 0,1гр		
		130	150	молоко крупа ячневая м/слив сахар	150гр 15гр 3гр 3гр		
		150	180	чай молоко сахар	2гр 50гр 5гр		
		<b>Итого: 1000</b>					

неделя День 10 -й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	130	150	молоко геркулес сахар м/слив соль	150гр 15гр 3гр 3гр 0,1гр
	Батон с маслом, сыром	25/3/6	40/5/8	батон м/слив сыр	25/40гр 3/5гр 6/8
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр
	<b>Фрукты</b>	90	90	<b>фрукты</b>	90гр
Обед	Суп «Крестьянский» на мкб	150	200	мясо пшено картофель лук морковь соль м/раст м/слив	20гр 10гр 80гр 10гр 10гр 0,2гр 2гр 2гр
	Пельмени с маслом	120	160	мясо мука яйцо лук м/слив соль	80гр 25гр 1/10гр 20гр 3гр 0,1гр
	Салат «Свежий»	30	40	помидоры свежие огурцы свежие	25гр 25гр
	Напиток «Денсаулық»	150	180	лимон сахар яблоки свежие	10гр 8гр 50гр
	Хлеб пшен/ржаной	15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	40гр 20гр
	Ужин	Гуляш из курицы с рисом (припущенный)	50 100	60 100	куры лук морковь томат м/раст рис м/слив
	Вафли	15	15	вафли	15гр
	Чай сладкий с молоком	150	180	чай сахар молоко	2гр 6гр 50гр

Итого:1000

3 неделя День 11-й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша манная молочная	130	150	молоко крупа манная сахар м/слив соль	150гр 15гр 3гр 3гр 0,1гр
	Батон с маслом	25/3	40/5	батон м/слив	25/40гр 3/5гр
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр
	<b>Фрукты</b>	90	90	<b>фрукты</b>	90гр
Обед	Щи из свежей капусты на мкб	150	200	мясо капуста картофель сметана лук морковь соль м/раст м/слив	20гр 60гр 60гр 5гр 10гр 10гр 0,2гр 2гр 2гр
	Плов с мясом	130	150	мясо рис лук морковь соль м/раст м/слив	80гр 40гр 20гр 20гр 0,1гр 3гр 3гр
	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	40	огурцы свежие помидоры свежие	25гр 25гр
	Компот из сухофруктов	150	180	сухофрукты сахар	15гр 6гр
	Хлеб пшен/ржаной	15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	30гр 40гр
	Пирожок с картошкой	60	70	мука сахар картофель яйцо дрожжи м/раст м/слив	40гр 3гр 30гр 1/10гр 1гр 2гр 2гр
Суп молочный вермишелевый	130	150	молоко сахар вермишель	150гр 5гр 10гр	
	Кефир	150	180	кефир	150/180гр
					Итого:1000

3 недели День 12- й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша гречневая молочная	130	150	молоко крупа гречневая сахар м/слив соль	150гр 15гр 3гр 3гр 0,1гр
	Батон с маслом, сыром	25/3/6	40/7/10	батон м/слив сыр	25/40гр 3/7гр 6/10
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр
	Фрукты	90	90	Фрукты	90гр
Обед	Свекольник на мкб со сметаной	150	200	мясо свекла картофель лук морковь соль м/раст м/слив сметана	20гр 80гр 80гр 10гр 10гр 0,1гр 2гр 2гр 5гр
	Мясо по-казахски	130	150	мясо лук картофель яйцо м/раст м/слив соль	80гр 25гр 60гр 1/10гр 3гр 3гр 0,2гр
	Салат «Овощной»	30	40	морковь капуста м/раст	25гр 25гр 2гр
	Кисель + вит. «С»	150	180	кисель сахар	20гр 5гр
	Хлеб пшен/ржаной	15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	20гр 40гр
	Каша пшённая молочная	130	150	Крупа пшено молоко м/слив сахар	15гр 150гр 5гр 4гр
Ужин	Чай с молоком	150	180	чай молоко сахар	2гр 50гр 5гр
	Вафли	15	15	вафли	15гр
					Итого:1000

3 неделя День 13-й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша ячневая молочная	130	150	молоко крупа ячневая сахар м/слив	150гр 15гр 3гр 3гр
	Батон с маслом	25/3	40/7	батон м/слив	25/40гр 3/7гр
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Рассольник на мкб со сметаной	150	200	мясо картофель перловая лук морковь огурцы солёные м/слив м/раст сметана соль	20гр 80гр 10гр 10гр 10гр 20гр 2гр 2гр 5гр 0.1гр
	Жаркое по-домашнему	50/100	60/120	мясо картофель лук морковь м/слив м/раст соль	80гр 200гр 20гр 20гр 3гр 3гр 0.2гр
	Салат «Витаминный»	30	40	свекла капуста м/раст	20гр 20гр 1гр
	Напиток «Денсаулык»	150	180	лимон сахар яблоки свежие	10гр 6гр 50гр
	Хлеб пшен/ржаной	13/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	20гр 40гр
	Ужин	Творожно-морковная запеканка	60	80	творог манка яйцо морковь м/слив. м/раст сахар
Печенье		10	15	печенье	10/15гр
Чай сладкий с молоком		150	180	чай сахар молоко	2гр 3гр 50гр
					Итого: 1000

3 неделя День 14-й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	130	150	молоко крупя пшеничка сахар м/слив соль	150гр 15гр 3гр 3гр 0,1гр
	Батон с маслом	25/3	40/7	батон м/слив	25/40гр 3/7гр
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	100гр 3гр 5гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Суп гречневый на мкб	150	200	куры гречка картофель лук морковь соль м/раст м/слив	20гр 15гр 80гр 10гр 10гр 0.1гр 2гр 2гр
	Бигус с мясом	130	150	куры капуста лук картофель морковь томат м/раст м/слив соль	100гр 100гр 20гр 100гр 20гр 5гр 3гр 3гр 0.2гр
	Салат «Свежий»	30	40	огурцов свежие помидоры свежие	25гр 25гр
	Компот из сухофруктов	150	180	сухофрукты сахар	15гр 7гр
	Хлеб пшен/ржаной	15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	20гр 40гр
	Котлеты рыбные с рисом (припущенные)	50/100	60/120	рыба яйцо мука рис м/слив м/раст	150гр 1/10гр 5гр 35гр 5гр 2гр
Ужин	Вафли	15	15	вафли	15гр
	Чай с лимоном	150	180	чай лимон сахар	2гр 5гр 7гр

Итого: 1000

3 неделя День 15 -й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	130	150	крупа рисовая крупа пшено молоко сахар м/слив соль	8гр 8гр 150гр 3гр 3гр 0.1гр
	Батон с маслом, сыром	25/3/6	40/7/10	батон м/слив сыр	25/40гр 3/7гр 6/10
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	60гр 2гр 5гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Суп вермишелевый на мкб	150	200	мясо вермишель картофель лук морковь м/раст м/слив соль	20гр 10гр 80гр 10гр 10гр 2гр 2гр 0,1гр
	Тефтели с картофельным пюре	50 100	60 120	мясо рис лук морковь соль м/раст м/сл томат картофель	80гр 10гр 20гр 20гр 0.1гр 3гр 3гр 5гр 200гр
	Салат из свеклы с чесноком	30	40	свекла чеснок м/раст	40гр 3гр 1гр
	Кисель	150	180	кисель сахар	20гр 5гр
	Хлеб пшен/ржаной	15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	20гр 40гр
	Печенье	10	15	печенье	10/15гр
	Каша овсяная молочная	130	150	молоко крупа овсяная сахар м/слив	150гр 15гр 3гр 3гр
Чай сладкий	150	180	чай сахар	2гр 6гр	
					Итого: 1000

4 неделя День 16-й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша манная молочная	130	150	молоко крупа манная сахар м/слив соль	150гр 15гр 3гр 3гр 0,1гр
	Батон с маслом	25/3	40/7	батон м/слив	25/40гр 3/10гр
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	100гр 2гр 6гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Суп гороховый на мкб	150	200	мясо горох картофель лук морковь м/слив м/раст соль	20гр 20гр 80гр 10гр 10гр 2гр 2гр 0,1гр
	Гуляш с гречкой	50/100	60/120	мясо крупа гречневая лук мука морковь м/слив м/раст томат соль	80гр 40гр 20гр 5гр 20гр 3гр 3гр 3гр 0,1гр
	Салат «Свежий»	30	40	огурцы свежие помидоры свежие м/раст	25гр 25гр 2гр
	Компот из сухофруктов	150	180	сухофрукты сахар	15гр 8гр
	Хлеб пшен/ржаной	15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	40гр 20гр
	Ужин	Рагу овощное	130	150	капуста картофель лук морковь томат м/слив м/раст соль
	Вафли	15	15	вафли	15
	Чай сладкий	150	180	чай сахар	2гр 5гр
					Итого:1000

4 неделя День 17-й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша овсяная молочная	130	150	молоко крупя овсяная сахар м/слив соль	150гр 15гр 3гр 3гр 0,1гр
	Батон с маслом, сыром	25/3/6	40/5/7	батон м/слив сыр	25/40гр 3/7гр 6/7
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Домашняя лапша на кб	150	200	куры мука яйцо картофель лук морковь м/слив м/раст соль	20гр 20гр 1/10гр 80гр 10гр 10гр 2гр 2гр 0,1гр
	Ленивые голубцы	130	150	куры рис капуста лук морковь м/слив м/раст томат соль	100гр 10гр 200гр 20гр 20гр 2гр 2гр 5гр 0,1
	Напиток «Денсаулык»	150	180	лимон яблоко сахар	20гр 60гр 5гр
	Хлеб пшен/ржаной	13/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	40гр 20гр
	Сочни с творогом	100	120	творог мука яйцо сахар м/слив м/раст сметана	80гр 40гр 1/10 3гр 2гр 1гр 5гр
	Каша кукурузная молочная	130	150	молоко сахар кукуруза	150гр 3гр 15гр
	Чай сладкий	150гр	180гр	чай сахар	2гр 3гр
					Итого: 1000

4 неделя День 18-й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша рисовая молочная	130	170	молоко крупа рисовая сахар м/слив соль	150гр 15гр 3гр 3гр 0,1гр
	Батон с маслом	25/3	40/7	батон м/слив	25/40гр 3/7гр
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Борщ на мкб со сметаной	150	200	мясо капуста лук картофель морковь м/слив м/раст соль томат сметана	20гр 80гр 10гр 80гр 10гр 2гр 2гр 0,2гр 3гр 5гр
	Пельмени с маслом	120	160	мясо мука яйцо лук м/слив соль	80гр 25гр 1/10гр 20гр 3гр 0,1гр
	Салат «Свежий»	30	40	огурцы свежие помидоры свежие м/раст	25гр 25гр 2гр
	Кисель	150	180	кисель сахар	20гр 5гр
	Хлеб пшен/ржаной	15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	40гр 20гр
	Ужин	Каша гречневая молочная	130	150	молоко гречка м/слив сахар
	Печенье	10	15	печенье	10/15гр
	Чай с молоком	150	200	чай сахар молоко	2гр 5гр 50гр
					Итого: 1000

4 неделя День 19-й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша ячневая молочная	130	150	молоко крупа ячневая сахар м/слив	150гр 15гр 3гр 3гр
	Батон с маслом, сыром	25/3/6	40/5/8	батон м/слив сыр	25/40гр 3/7гр 6/8
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Суп «Харчо» на кв	150	200	куры картофель рис лук морковь м/слив м/раст соль чеснок	20гр 80гр 10гр 10гр 10гр 2гр 2гр 0,2гр 5гр
	Гуляш из курицы с макаронами	50/100	60/120	куры лук морковь макароны м/слив м/раст томат соль	100гр 20гр 20гр 40гр 3гр 3гр 5гр 0,1гр
	Салат «Витаминный»	30	40	свекла капуста морковь м/раст	20гр 20гр 20гр 2гр
	Компот из свежих яблок	150	180	яблоки свежие сахар	60гр 6гр
	Хлеб пшен/ржаной	15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	40гр 20гр
	Тефтели рыбные с картофельным пюре	50 100	60 100	рыба картофель рис мука м/раст яйцо соль	200гр 200гр 5гр 5гр 2гр 1/10гр 0,1гр
	Вафли	15	15	вафли	15гр
	Чай с лимоном	150гр	180гр	чай лимон сахар	2гр 5гр 5гр
					Итого:1000

4 неделя День 20-й	Меню	Выход		Состав продуктов	В граммах
		1-3 лет	3-6 лет		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	130	150	молоко крупа пшеничка сахар м/слив соль	150гр 15гр 5гр 3гр 0,1гр
	Батон с маслом	25/3	40/7	батон м/слив	25/40гр 3/7гр
	Какао с молоком	150	180	молоко какао сахар	100гр 2гр 5гр
	Фрукты	90	90	фрукты	90гр
Обед	Суп «Крестьянский» На мкб	150	200	мясо пшено яйцо картофель лук морковь соль м/раст м/слив	80гр 10гр 1/10гр 80гр 10гр 10гр 0.1гр 2гр 2гр
	Котлета с картофельным пюре	50 100	60 100	мясо лук картофель морковь м/раст м/слив соль томат	80гр 20гр 200гр 20гр 3гр 3гр 0.1гр 5гр
	Салат «Весенний»	30	40	огурцы свежие помидоры свежие	25гр 25гр
	Напиток «Денсаулык»	150	180	лимон яблоко сахар	10гр 50гр 8гр
	Хлеб пшен/ржаной	15/30	20/40	хлеб пшеничный хлеб ржаной	40гр 20гр
	Ужин	Курник с курицей	60	80	мука куры яйцо м/слив м/раст лук морковь молоко дрожжи
	Каша кукурузная молочная	130	150	молоко крупа кукурузная м/слив сахар	150гр 15гр 3гр 5гр
	Молоко	150	180	молоко	150/180
					Итого:1000