

«Согласовано»
директор Института
проблем питания
Казахской академии
питания Дзасенов Е.Д.



«18» 05 2022

«Согласовано»
Руководитель
Управления образования
города Нур-Султан
Сенгазыев К.С.



« » 2022

«Утверждаю»

« » 2022

**Перспективное 20-ти дневное зимне-весеннее меню
для организации питания детей, воспитывающихся
в дошкольных организациях города Нур-Султан
(действует с 1 декабря по 31 мая)**

20-ти дневное сезонное (зима-весна) меню
I - неделя

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник
понедельник	Каша ячневая на молоке с сахаром и маслом Чай с молоком с сахаром Батон со сливочным маслом и с джемом	10 ⁰⁰ Сок	Турамыш сорпа на м/к бульоне со сметаной Котлета мясная с гороховым пюре Салат «Витаминка» (морковь, чеснок, зелень, р/масло) Кисель фруктово-ягодный Хлеб пшеничный, ржаной	Вермишель отварная с яйцом и сыром Конфета карамель Молоко
вторник	Каша из 3-х злаков на молоке с сахаром и маслом Чай с молоком с сахаром Батон со сливочным маслом и сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной Ленивые голубцы Салат «Осенний» (свекла вареная, морковь, яблоки, горошек зеленый, масло подсолнечное) Компот из сухофруктов (свежих яблок) Хлеб пшеничный, ржаной	Пирог рыбный с картофелем Вафли Чай с сахаром
среда	Сут кеспе с сахаром и маслом Чай с молоком с сахаром Батон со сливочным маслом и сыром	10 ⁰⁰ Сок	Свекольник на м/к бульоне со сметаной Мясной рулет с рисом и яйцом Салат (помидор, горошек зеленый, зелень, лук, масло подсолнечное) Кисель фруктово-ягодный Хлеб пшеничный	Овощное рагу Хлеб ржаной Чай Печенье
четверг	Каша из 4-х злаков на молоке с сахаром и маслом Цикорий с молоком с сахаром Батон со сливочным маслом и сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Суп гороховый на м/к бульоне с зеленью с гренками Рыба тушеная с овощами Салат "Весенний" (огурец, салат листовой, лук зеленый, р/масло) Компот из сухофруктов (свежих яблок) Хлеб пшеничный	Суп вегетарианский с яйцом Хлеб ржаной Пирожок с яблоками (ягодами, морковью) Молоко
пятница	Геркулес на молоке с сахаром и маслом Цикорий с молоком с сахаром Батон со сливочным маслом и сыром	10 ⁰⁰ Сок	Суп харчо на курином бульоне со сметаной Орама нан с мясом кур Салат "Здоровье" (морковь, свекла вареная, горошек, лук, подсолнечное масло) Кисель фруктово-ягодный Хлеб пшеничный, ржаной	Творожно-морковная (творожно-яблочная) запеканка с молочным соусом Пряник Кисломолочный напиток

20-ти дневное сезонное (зима-весна) меню

II - неделя

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник
понедельник	Сут кеспе с сахаром и маслом Цикорий с молоком с сахаром Батон с маслом с сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Борщ на м/к бульоне со сметаной Шницель с гречневым гарниром с подливом Салат «Заря» (свекла, горошек зеленый, лук, р/масло) Кисель фруктово-ягодный Хлеб пшеничный	Суп полевой с зеленью Хлеб ржаной Вафли Молоко
вторник	Суп гречневый на молоке с сахаром и маслом Цикорий с молоком с сахаром Батон с маслом, сыром	10 ⁰⁰ Сок	Суп харчо на м/к бульоне Куырдак с картофелем Салат «Искорка» (морковь, капуста (пекинская), р/масло) Компот из сухофруктов (свежих яблок) Хлеб пшеничный, ржаной	Пирог овощной с капустой Чай сладкий Мармелад
среда	Каша пшеничная на молоке с сахаром и маслом Цикорий с молоком с сахаром Батон с маслом	10 ⁰⁰ Сок	Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной Мясо по-казахски Винегрет овощной Лимонный напиток Хлеб пшеничный, ржаной	Ватрушка королевская с творогом Кисломолочный напиток Конфета карамель
четверг	Каша из 3-х злаков на молоке с сахаром и маслом Цикорий с молоком с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Лапша домашняя на курином бульоне с зеленью Чахохбили из курицы со сложным гарниром (капуста, рис, картофель) Салат морковный (морковь, лук, зелень, р/масло) Кисель фруктово-ягодный Хлеб пшеничный	Рыба по-польски Хлеб ржаной Баурсаки Чай сладкий с лимоном
пятница	Каша рисовая на молоке с сахаром и маслом Цикорий с молоком с сахаром Батон с маслом сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Суп-пюре овощной на м/к бульоне со сметаной Пельмени с маслом Салат «Солнечный» (помидоры, огурцы, кукуруза, зелень, р/масло) Компот из сухофруктов (свежих яблок) Хлеб пшеничный	Картофельное пюре с маслом и зеленью Хлеб ржаной Молоко Пряник

**20-ти дневное сезонное (зима-весна) меню
III - неделя**

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник
понедельник	Каша пшеничная на молоке с сахаром и маслом Цикорий с молоком с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ Сок	Щи на м/к бульоне со сметаной Плов с мясом (плов из перловки с мясом) Салат «Улыбка» (капуста белокочанная, капуста цветная, лук зеленый, зелень, р/масло) Лимонный напиток Хлеб пшеничный, ржаной	Открытый овощной пирог с отварным яйцом и сыром Кисломолочный напиток
вторник	Каша из 3-х злаков на молоке с сахаром и маслом Цикорий с молоком с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Суп овсяный на м/к бульоне Тушеное мясо с картофельным пюре с подливом Салат «Фантазия» (свежая морковь, кукуруза, р/масло) Компот из сухофруктов (свежих яблок) Хлеб белый	Суп фасолевый Хлеб черный Молоко Конфета
среда	Геркулес на молоке с сахаром и маслом Цикорий с молоком с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ Сок	Рассольник на м/к бульоне со сметаной Тефтели с ячневым гарниром Салат «Розовый» (свекла вареная, морковь вареная, лук, масло подсолнечное) Кисель фруктово-ягодный Хлеб белый	Овощное рагу Хлеб ржаной Насыпной пирог Чай с молоком
четверг	Каша из 4-х злаков на молоке с сахаром и маслом Цикорий с молоком с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Борщ на курином бульоне со сметаной Курица тушеная с гречкой с подливом Салат "Солнышко" (морковь, кукуруза, чеснок, р/масло) Компот из сухофруктов (свежих яблок) Хлеб пшеничный, ржаной	Творожная (творожно-морковная) запеканка со сгущенкой (повидлом) Печенье Молоко
пятница	Каша кукурузная на молоке с сахаром и маслом Цикорий с молоком с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ Сок	Суп с фрикадельками с яйцом Рыба запеченная с рисом и овощами Салат «Горошинка» (зеленый горох, огурчик соленый, лук, р/масло) Кисель фруктово-ягодный Хлеб пшеничный, ржаной	Плюшка сдобная Чай с сахаром с молоком Мармелад



**20-ти дневное сезонное (зима-весна) меню
IV - неделя**

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник
понедельник	Каша манная на молоке с сахаром и маслом Цикорий с молоком с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Сорпа с фасолью на м/к бульоне со сметаной Биточки с картофельным пюре Салат "Здоровячок" (огурцы, капуста, зелень, р/масло) Компот из сухофруктов (свежих яблок) Хлеб пшеничный	Суп крестьянский с яйцом Хлеб ржаной Булочка с сюрпризом Чай сладкий
вторник	Каша геркулесовая на молоке с сахаром и маслом Чай с молоком с сахаром Батон со сливочным маслом и сыром	10 ⁰⁰ Сок	Турамыш сорпа на м/к бульоне со сметаной Азу по - татарски с рисовым гарниром Салат «Зимнее ассорти» (капуста, морковь, кукуруза, р/масло) Кисель фруктово-ягодный Хлеб пшеничный, ржаной	Ленивые вареники со сгущенным молоком Кисломолочный напиток
среда	Каша пшенная на молоке с сахаром и маслом Чай с молоком с сахаром Батон с маслом	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Суп гороховый с овощами на м/к бульоне со сметаной Бигос с мясом Салат "Витаминка" (морковь, чеснок, р/масло) Лимонный напиток Хлеб пшеничный	Картошечка отварная с зеленью с маслом Хлеб ржаной Молоко Печенье
четверг	Каша ячневая на молоке с сахаром и маслом Цикорий с молоком с сахаром Батон с маслом с джемом	10 ⁰⁰ Сок	Свекольник на курином бульоне с отварным яйцом Жаркое по - домашнему с курицей Салат из соленых огурцов, зелени, лука и р/масла Компот из сухофруктов (свежих яблок) Хлеб пшеничный, ржаной	Самса с сыром, картофелем и зеленью Чай сладкий с молоком Конфета карамель
пятница	Каша из 4-х злаков на молоке с сахаром и маслом Цикорий с молоком с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной Манты мясные Салат "Фантазия" (свекла, морковь, яблоко, с р/масло) Кисель фруктово-ягодный Хлеб пшеничный	Рыба тушеная в томате с овощами Хлеб ржаной Чай сладкий с лимоном Пряник