

«Согласовано»

директор Института
проблем питания
Казахской академии
питания Даленов Е.Д.



«14» _____ 2022

«Согласовано»

Руководитель
Управления образования
города Нур-Султан
Сенгазиев К.С.



«_____» _____ 2022

«Утверждаю»

«_____» _____ 2022

**Перспективное 20-ти дневное летне-осеннее меню
для организации питания детей, воспитывающихся
в дошкольных организациях города Нур-Султан
(действует с 1 июня по 31 ноября)**

20-ти дневное летне-осеннее меню				
I - неделя				
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник
понедельник	Каша кукурузная на молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ Сок	Суп с клецками на м/к бульоне с зеленью Бигос с мясом Салат «Солнышко» (морковь,кукуруза, чеснок, р/маслом) Компот из свежих фруктов (сухофруктов) Хлеб пшеничный, ржаной	Бухарский плов Молоко Печенье
вторник	Каша "Геркулес" на молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Борщ со свежей капустой на костном бульоне со сметаной Рулет мясной с рисом и яйцом Салат из помидоров,зеленого лука, зелени и р/масла Кисель плодово – ягодный Хлеб пшеничный, ржаной	Овощное рагу Творожные рогаики Чай сладкий
среда	Каша пшенная на молоке с сахаром и Маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом	10 ⁰⁰ Сок	Свекольник на курином бульоне с яйцом и со сметаной Курица тушеная с гречневым гарниром с томатным соусом Салат из свежих помидоров, огурцов, лук, зелень р/масло) Компот из свежих фруктов (сухофруктов) Хлеб пшеничный	Картофель отварной с маслом Хлеб ржаной Кисломолочный напиток
четверг	Каша ячневая с маслом сахаром Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Суп сборный на м/к бульоне со сметаной Котлета с рожками с томатным соусом Салат «Забава» (св. капуста, лук, кукуруза, зелень, р/масло) Кисель плодово- ягодный Хлеб пшеничный, ржаной	Рыба по русски Хлеб ржаной Чай сладкий Пирог с ягодами (яблоками)
пятница	Каша 3 злака на молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом сыром	10 ⁰⁰ Сок	Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной Мясо по-казахски Салат "Летний" (огурец,зеленый лук, зелень и р/масло) Компот из свежих фруктов (сухофруктов) Хлеб пшеничный, ржаной	Творожно-ягодная запеканка со сметанным соусом Молоко Вафли

20-ти дневное летне-осеннее меню II - неделя				
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник
понедельник	Гречка на молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Суп полевой на м/к бульоне с зеленью Котлета мясная с гарниром из макарон с томатным подливом Салат диетический (капуста, морковь, яблоко, зеленый лук, р/ масло) Компот из свежих фруктов (сухофруктов) Хлеб пшеничный, ржаной	Овощи тушеные Хлеб ржаной Пряник Чай сладкий
вторник	Каша из 4-х злаков на молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ Сок	Суп гороховый на м/к бульоне с зеленью Гуляш с розовым пюре (картофель, морковь) Салат «Веселая улыбка» (огурец, лук зеленый, салат листовой, р/масло) Кисель с добавлением ягод (фруктов) Хлеб пшеничный, ржаной	Насыпной пирог с творогом и ягодами (фруктами) Молоко
среда	Каша из 3-х злаков на молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и джемом	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Щи на м/к бульоне со сметаной Тушеная рыба с рисовым гарниром Салат из помидор, огурцов, редиса, зеленого лука, зелени, р/масла Компот из свежих фруктов (сухофруктов) Хлеб пшеничный	Вермишелевая запеканка с яйцом и сыром Молоко Мармелад
четверг	Каша пшеничная на молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ Сок	Суп харчо на м/к бульоне Штрудли с мясом и овощами Салат из пекинской капусты, огурца, зелени и р/масла Компот из свежих фруктов (сухофруктов) Хлеб пшеничный, ржаной	Сырники с молочным соусом Мармелад Чай сладкий с молоком
пятница	Каша геркулесовая на молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Домашняя лапша с курицей, с зеленью Чахохбили с гороховым пюре с соусом Салат из огурцов и помидор с луком, зеленью и р/маслом Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный, ржаной	Пирожок с рисом, яйцом и зеленым луком Конфета Кисломолочный напиток

20-ти дневное летне-осеннее меню

III - неделя

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник
понедельник	Каша ячневая на молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ Сок	Щи со свежей капустой, со сметаной и зеленью на м/к бульоне Жаркое по - домашнее Салат "Здоровячок" (огурец, капуста, зелень, зеленый лук, р/масло) Кисель фруктово-ягодный Хлеб пшеничный, ржаной	Отварная гречка с маслом Вафли Кисло-молочный напиток
вторник	Каша «Дружба» (рис, пшено) на молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Бутерброд с маслом с сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Суп фасолевый на м/к бульоне с зеленью со сметаной Гуляш из отварного мяса с вермишелевым гарниром Салат «Зеленый»(огурец, редис, салатный лист, укроп, петрушка, р/масло) Компот из свежих фруктов (сухофруктов) Хлеб пшеничный, ржаной	Отварной картофель с маслом, с зеленью Хлеб Ватрушка домашняя с творогом Молоко
среда	Каша из 4 злаков на молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ Сок	Рассольник на курином бульоне с зеленью Плов из курицы с перловкой Салат из цветной капусты (белокочанной капусты, пекинской, листья салата) с помидорами и р/маслом Кисель фруктово-ягодный Хлеб пшеничный, ржаной	Рагу овощное Хлеб Чай сладкий Печенье
четверг	Каша из 3-х злаков на молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и джем	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Турамыш сорпа на м/к бульоне с зеленью Рыба по польски с картофелем Салат «Витаминный» (морковь, капуста, лук,зелень, р/масло) Компот из свежих фруктов (сухофруктов) Хлеб пшеничный, ржаной	Открытый овощной пирог (колбаса, помидор, сладкий перец, сыр) Чай сладкий с молоком
пятница	Каша манная на молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ Сок	Суп крестьянский на м/к бульоне с яйцом и зеленью Мясная котлета с овощным гарниром с томатным подливом Салат летний (перец сладкий, морковь, лук,зелень, р/масло) Кисель фруктово-ягодный Хлеб пшеничный, ржаной	Ленивые вареники Мармелад Молоко

20-ти дневное летне-осеннее меню IY - неделя				
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник
понедельник	Каша рисовая на молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Бабушкин суп на м/к бульоне с сухариками и зеленью Азу по татарски с картофельным пюре Салат «Летний» (огурцы, помидоры, лист салата, лук зеленый, р/масло) Кисель с добавлением свежих ягод Хлеб пшеничный	Рожки с маслом, сыром, отварным яйцом и зеленью Молоко
вторник	Каша пшенная на молоке с сахаром и маслом на молоке Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом, с джемом	10 ⁰⁰ Сок	Суп гороховый на м/к бульоне с зеленью Перец фаршированный (капуста тушеная с мясом) Салат из свежих помидор, с луком, зеленью и р/маслом Компот из свежих фруктов (сухофруктов) Хлеб пшеничный, ржаной	Суп полевой Хлеб ржаной Пирог насыпной с творогом Чай с молоком и сахаром
среда	Суп молочный вермишелевый с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Суп харчо на м/к бульоне Мясо тушенное с овощами Салат из редиса, капусты, зелени и р/масла Кисель фруктово-ягодный Хлеб пшеничный, ржаной	Рыба тушеная с картофелем Хлеб ржаной Конфета Чай сладкий с лимоном
четверг	Гречка в молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ Сок	Свекольник на м/к бульоне с яйцом и зеленью Пельмени мясные Салат (перец болгарский, помидоры, зелень, р/масло) Компот из свежих фруктов (сухофруктов) Хлеб пшеничный, ржаной	Творожно - яблочная (морковная) запеканка со сгущенным молоком Печенье Кисло – молочный напиток
пятница	Каша геркулесовая на молоке с сахаром и маслом Цикорий на молоке с сахаром Батон с маслом и сыром	10 ⁰⁰ фрукты по сезону	Солянка на курином бульоне Гуляш из отварной курицы с рисовым гарниром Салат из свежих огурцов, с зеленью, луком, р/масло Кисель с добавлением свежих ягод Хлеб пшеничный, ржаной	Пирожок с яблоками (морковью, картофелем) Чай сладкий с молоком