



Перспективное меню на 2025 год
Осень -Зима

1 день	граммы	2 день	граммы	3 день	граммы	4 день	граммы	5 день	граммы
завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		завтрак	
Каша молочная ячневая	250	Каша молочная манная	250	Каша молочная пшеничная	250	Суп молочный вермишелевый	250	Суп молочный пшенный	250
Масло сливочное	20	Масло сливочное	20	Масло сливочное	20	Масло сливочное	20	Масло сливочное	20
Колбаса	20г	Яйца	1шт	Сыр	20г	Колбаса	20г	Яйца	1шт
Кофе с молоком с сахаром	200	Какао с молоком с сахаром		Чай с молоком с сахаром	200	Какао с молоком с сахаром	200	Кофе с молоком с сахаром	200
Хлеб	100	Хлеб	100	Хлеб	100	Хлеб	100	Хлеб	100
обед	граммы	обед	граммы	обед	граммы	обед	граммы	обед	граммы
Суп Волна на к/б со сметаной	250	Борщ из св. капусты на к/б со сметаной	250	Суп Бархатный на к/б со сметаной	250	Суп гороховый на к/б	250	Лапша домашняя на к/б	250
Лагман	250	Плов из мяса	250	Гречка отварная ,котлеты с мясом	250	Ленивые голубцы с мясом	250	Овощное рагу с курицей	250
Компот	200	Кисель	200	Компот	200	Кисель	200	Компот	200
Хлеб	150	Хлеб	150	Хлеб	150	Хлеб	150	Хлеб	150
Салат Летний	70	Салат морковный	70	Салат огуречный	70	Салат помидорный	70	Салат Свежесть	70
Полдник	граммы	Полдник	граммы	Полдник	граммы	полдник	граммы	полдник	граммы
Фрукты	100	Фрукты	100	Фрукты	100	Фрукты	100	Фрукты	100
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200	Сок натуральный	200	Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
Вафли	40	Печенье	40	Конфеты шоколадные	40	Вафли	40	Печенье	40
ужин	граммы	ужин	граммы	ужин	граммы	ужин	граммы	ужин	граммы
Голень порционная картофельное пюре	300	Биточки из говядины с соусом,макароны	300	Азу по татарский с курицей	300	Рыбные котлеты, картофельное пюре.	300	Котлета мясной, гречка отварная	300
Чай с молоком с сахаром	200	Чай с молоком с сахаром	200	Кофе с молоком с сахаром	200	Чай с молоком с сахаром	200	Чай с молоком с сахаром	200
Салат овощной	70	Хлеб	100	Хлеб	100	Хлеб	100	Хлеб	100
Хлеб	100	Салат помидорный	70	Мед	1шт	Салат огуречный	70	Салат витаминный	100
Мед	1шт			Салат овощной	70				
Ужин-2	граммы	Ужин-2	граммы	Ужин-2	граммы	ужин -2	граммы	Ужин-2	граммы
Кефир	200	Снежок	200	Кефир	200	Снежок	200	Кефир	200
Булочки	50	Творожный пирог	70	Пирожки с капустой	100	Ватрушка с творогом	70	Булочки	50

6 день	граммы	7 день	граммы	8 день	граммы	9 день	граммы	10 день	граммы
завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		завтрак	
Каша молочная кукурузная	250	Каша Артек	250	Каша геркулесовая	250	Каша Лакомка	250	Каша пшеничная	250
Масло сливочное	20	Масло сливочное	20	Масло сливочное	20	Масло сливочное	20	Масло сливочное	20
Сыр	20г	Яйца	1шт	Колбаса	20г	Сыр	20г	Яйца	1шт
Какао с молоком с сахаром	200	Кофе с молоком с сахаром	200	Чай с молоком с сахаром	200	Чай с молоком с сахаром	200	Чай с молоком с сахаром	200
Хлеб	100	Хлеб	100	Хлеб	100	Хлеб	100	Хлеб	100
обед	граммы	обед	граммы	обед	граммы	Обед		Обед	
Рассольник на к/б со сметаной	250	Суп гороховый на к/б	250	Суп Польский на к/б	250	Щи из св. капусты на к/б со сметаной	250	Суп свекольник на к/б со сметаной	250
Куриное рагу с макаронами	250	Колбаса тушеная с овощами, гречка отварная	250	Рыба в духовке сметанном соусе, картофельное пюре	250	Котлета из мяса с соусом, гречка отварная	250	Тефтели, гороховая толченка	250
Кисель	200	Компот	200	Кисель	200	Компот	200	Кисель	200
Хлеб	150	Хлеб	150	Хлеб	150	Хлеб	150	Хлеб	150
Салат Свекольный	70	Салат морковный	70	Салат витаминный	70	Салат огуречный	70	Салат здоровье	70
полдник	граммы	Полдник	граммы	полдник	граммы	полдник	граммы	полдник	граммы
Фрукты	100	Фрукты	100	Фрукты	100	Фрукты	100	Фрукты	100
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200	Сок натуральный	200	Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
Конфеты шоколадные	40	Вафли	40	Печенье	40	Конфеты шоколадные	40	Вафли	40
Ужин	граммы	Ужин	граммы	Ужин	граммы	Ужин	граммы	Ужин	граммы
Домашнее жаркое с мясом	300	Лагман	300	Голень порционная, рис припущенный	300	Плов из курицы	300	Мясо по казахский с бульеном	300
Чай с молоком с сахаром	200	Чай с молоком с сахаром	200	Какао с молоком с сахаром	200	Кофе с молоком с сахаром	200	Какао с молоком с сахаром	200
Хлеб	100	Хлеб	100	Хлеб	100	Салат помидорный	70	Салат овощной	70
Салат овощной	100	Мед	1шт	Салат овощной	70	Хлеб	100	Хлеб	100
		Салат помидорный	70			мед	1шт		
Ужин-2	граммы	Ужин-2	граммы	Ужин-2	граммы	ужин -2	граммы	ужин -2	граммы
Снежок	200	Кефир	200	Снежок	200	Кефир	200	Снежок	200
Пирожки с картошкой	100	Булочки	70	Самса с мясом	100	Пирожки с картошкой	100	Булочки	70

Диетсестра Кенжебаева К.Ж.

