

«Согласовано»

Заведующий ТОО «Мзу им. Х.Капанова»

Усманова А.Ж

с 1 января 2026 года



**Перспективное 4-х недельное меню для детского сада «Международная гимназия Уральска им. Х.Капанова»
От 2 (3) до 5 лет (зима-весна)**

Наименование блюда	Выход гр.	
	До 3 лет	3- 6 лет
1 неделя 1 день		
Завтрак		
Каша манная молочная	150	180
Печенье	40	50
Какао с молоком	150	180
2-ой завтрак		
Фруктовый сок	150	180
Обед		
Салат витаминный	30	40
Суп с клецками	150	200
Плов из птицы	100	120
Компот из сухофруктов «С»вит	150	180
Хлеб ржано-пшеничный	25	25
Полдник		
Рогалик со сгущенкой	50	50
Чай	150	180
1 неделя 2 день		
Завтрак		
Каша пшеничная молочная	150	180
Батон с маслом	40/20/10	40/20/10
Чай каркаде	150	180
2-ой завтрак		
Яблоко	1шт	1шт
Обед		
Салат морковный	30	40
Борщ на к/б	150	200
Жаркое под домашнему	100	120
Кисель «С»вит	150	180
Хлеб ржано-пшеничный	25	25
Полдник		
Плюшка сдобная	50	50
Напиток из ягоды	150	180
1 неделя 3 день		
Завтрак		
Яйцо вареное	1	1
Батон с маслом, сыром	40/20/10	40/20/10
Чай с молоком	150	180
2-ой завтрак		
Фруктовый сок	150	180
Обед		
Салат из белокачанной капусты и моркови	30	40

Суп гороховый	150	200
Макароньы с тефтелиу	100/50	120/60
Соус молочно-томатный	20	20
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржано-пшеничный	25	25
Полдник		
Пирожок с картошкой	50	50
Кефир	150	180
1 неделя 4 день		
Завтрак		
Каша рисовая молочная	150	180
Батон с маслом	40/10	50/10
Кофейный напиток цикорий	150	180
2-ой завтрак		
Ягодный напиток	150	180
Обед		
Салат из огурцов	30	40
Лапша домашняя	150	200
Котлета мясная	50	60
Соус молочно-томатный	20	20
Картофельное пюре	100	120
Кисель «С»вит	150	180
Хлеб ржано-пшеничный	25	25
Полдник		
Булочка с посыпкой	50	60
Чай	150	180
1 неделя 5 день		
Завтрак		
Каша овсяное молочная	150	180
Какао с молоком	150	180
2-ой завтрак		
Яблоко	1 шт	1 шт
Обед		
Салат винегрет	30	40
Рассольник	150	200
Макароньы Болоньезе	100	120
Соус сметанной	20	20
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб ржано-пшеничный	25	25
Полдник		
Пряник	50	50
Напиток Денсаулык	150	180

2 неделя 1 день		Выход гр.	
Завтрак	До 3 лет	От 3 до 6 лет	
Каша пшеничная молочная	150	180	
Печенье	40	50	
Какао с молоком	150	180	
2-ой завтрак			
Фруктовый сок	150	180	
Обед			
Салат из свежих огурцов	30	40	
Лапша домашняя	150	200	
Гречка рассыпчатая	100	120	
Поджарка из птицы	50	60	
Компот из сухофруктов	150	180	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	
Полдник			
Рогалик со сгущенкой	40	50	
Чай	150	180	
2 неделя 2 день			
Завтрак			
Каша пшеничная молочная	150	180	
Батон с маслом, сыром	25/10/10	40/10/20	
Напиток цикорий	150	180	
2-ой завтрак			
Яблоко	1 шт	1 шт	
Обед			
Салат из свежей капуста и морковь	30	40	
Борщ на к/бульоне	150	200	
Жаркое по домашнему	120	125	
Кисель «С»вит	150	180	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	
Полдник			
Плюшка сдобная	40	50	
Чай каркаде	150	180	
2 неделя 3 день			
Завтрак			
Яйцо отварное	1 шт	1 шт	
Батон с маслом, сыром	25/10/20	40/10/20	
Чай с молоком	150	180	
2-ой завтрак			
Фруктовый сок	150	180	
Обед			
Салат из белокочанной капусты	30	40	
Суп гороховый	150	200	
Котлета мясная	50	60	
Макаронные отварные	100	120	
Компот из сухофруктов	150	180	
Хлеб ржано-пшеничный	25	25	
Полдник			
Пирожок с картошкой	50	60	
Кефир	150	180	

2 неделя 4 день	Выход гр.	
Завтрак	До 3 лет	3- 6 лет
Каша рисовая	150	180
Батон с маслом	25/10	40/10
Чай каркаде	150	180
2-ой завтрак		
Напиток ягодный	150	180
Обед		
Салат из огурцов	30	40
Суп с клецками	150	200
Котлета мясная	50	60
Картофельное пюре	125	150
Кисель «С»вит	150	180
Хлебржано-пшеничный	25	25
Полдник		
Булочка с посыпкой	40	50
Чай	150	180
2 неделя 5 день		
Завтрак		
Каша геркулесовая	150	180
Батон с маслом	40/10	50/10
Какао с молоком	150	180
2-ой завтрак		
Яблоко	1 шт	1 шт
Обед		
Салат винегрет	30	40
Харчо	150	200
Манты	100/20	120/20
Компот из свежих яблок	150	180
Хлеб ржано-пшеничный	25	25
Полдник		
Печенье	40	50
Напиток ягодный	150	180