



Перспективное меню лето - осень (десятидневное) город Жезказган

Первая неделя				
1-й день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
манная на ц/молоке со сливочным маслом.	Каша кукурузная на ц/молоке со сливочным маслом. Яйцо отварное.	Каша геркулесовая на ц/молоке со сливочным маслом.	Каша «Дружба» на ц/молоке со сливочным маслом.	Каша пшеничная на ц/молоке со сливочным маслом.
белый /Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром.	Батон белый /Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром.	Батон белый /Хлеб пшеничный со сливочным маслом и повидлом	Батон белый /Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром.	Батон белый /Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром.
с молоком	Чай сладкий	Чай сладкий с молоком	Чай сладкий с молоком	Какао с молоком
Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
Яблоко/ Сок натуральный	Яблоко/ Сок натуральный	Яблоко/ Сок натуральный	Яблоко/ Сок натуральный	Яблоко/ Сок натуральный
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
морковный с чесноком на растительном масле.	Салат «Свекольный» на растительном масле с чесноком	Салат из моркови, сыра, свежего огурца на растительном масле	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком на растительном масле.	Салат «Белоснежка» из свежей капусты и зеленого горошка на растительном масле.
«Волна» с зеленым горошком на костном бульоне	Суп «Щи» со сметаной на костном бульоне	Суп «Харчо» с чесноком на костном бульоне со сметаной	Суп «Рассольник» на курином бульоне со сметаной	Суп «Свекольный» на костном бульоне со сметаной.
пшнее жаркое с мясом	Гуляш из мяса (говядины) Гарнир перловый	Биточки мясные Соус томатный Гарнир гречневый	Котлета рыбная в томатном соусе Макароны изделия.	Пельмени со сливочным маслом.
ль плодово – ягодный + витамин С	Компот из сухофруктов + витамин «С»	Компот из свежих яблок + витамин «С»	Компот из сухофруктов + витамин «С»	Компот из свежих яблок + витамин «С»/
пшеничный/ Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
молоко	Кефир Пряник	Кисель плодово-ягодный Плюшка домашняя	Крем-брюле Сухарик из батона с сахарной присыпкой	Молоко Пряник/печенье
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
евник молочный шелевый на ц/молоке со сливочным маслом	Суфле творожное со сладкой молочной подливой	Суп гороховый с гренками.	Куры отварные со сложным гарниром	Омлет с рисовой крупой. Салат «Зайка» с сахаром на растительном масле

	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
б пшеничный					Хлеб пшеничный
Вторая неделя					
6-ой день. Завтрак	7-ой день. Завтрак	8-ой день. Завтрак	9-ый день. Завтрак	10-ий день. Завтрак	
а пшенная на ц/молоке со сливочным маслом.	Суп рожковый на ц/молоке со сливочным маслом Яйцо отварное.	Каша ячневая на ц/молоке со сливочным маслом	Каша кукурузная на ц/молоке со сливочным маслом	Каша рисовая на ц/молоке со сливочным маслом	
и белый /Хлеб пшеничный сливочным маслом и сыром.	Батон белый /Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром.	Батон белый /Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром.	Батон белый /Хлеб пшеничный со сливочным маслом и повидлом	Батон белый /Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	
Сладкий с молоком	Какао с молоком	Чай сладкий	Какао с молоком	Чай сладкий с молоком	
Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	
натуральный	Яблоко/ Сок натуральный	Яблоко/ Сок натуральный	Яблоко/ Сок натуральный	Яблоко/ Сок натуральный	
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	
ий огурчик дольками	Салат «Лето» на растительном масле	Салат «Солнечный» из моркови, чеснока и кукурузы консервированной на р/м .	Салат овощной «Калейдоскоп» из отварных овощей на растительном масле	Салат «Витаминный» из свежих овощей на растительном масле	
«Борщ» на курином бульоне	Суп фасолевый на костном бульоне	Суп «Лапша домашняя» на костном бульоне.	Суп «Крестьянский» на костном бульоне со сметаной.	Суп «Гречневый » на костном бульоне со сметаной	
порционно в соусе и скарассыпчатая	Перец фаршированный в томатном соус со сметаной	Плов с мясом	Зразы картофельные с рыбой в томатной соусе	Чахобили в томатном соусе	
от из свежих	Компот из сухофруктов + витамин «С»	Компот из свежих яблок + витамин «С»	Компот из свежих яблок + витамин «С»	Компот из свежих яблок + витамин «С»	
сухофруктов + витамин	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный/ Хлеб ржаной	
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	
на ц/молоке	Молоко	Молоко/кефир	Крем- брюлле	Кефир	
е /пряник	Сухарик сдобный с сахаром	Печенье/Пряник	Ватрушка с творогом	Печенье/пряник	
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	
рисовый на ц/молоке со сливочным малом	Пюре картофельное со сливочным маслом. Огурчик соленый	Запеканка творожная с повидлом	Ежики в томатном соусе. Капуста тушеная.	Отварные макаронные изделия с рубленым яйцом и сыром. Огурчик свежий порционно	
ь плодово- ягодный	Чай сладкий	Кисель плодово - ягодный	Чай сладкий	Чай с молоком	
пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	