



Утверждаю

Заведующая Жумабаева А.Б.

КГКП «Ясли-сад №14 отдела образования города  
Костаная» Управления образования акимата Костанайской  
области

## Перспективное 10 –дневное меню лето -осень 2025 г

понедельник	выход	вторник	выход	среда	выход	четверг	выход	пятница	выход
<b>Завтрак</b> <b>Каша «Дружба» молочная, батон, масло, сыр, какао</b>	<b>180/200 20/40 5/5 (4/5) 160/180</b>	<b>Завтрак Каша яичневая батон, масло, сыр, чай с молоком</b>	<b>180/200 20/40 5/5 (4/5) 160/180</b>	<b>Завтрак Вермишель в молоке, батон, масло, сыр, кофейный напиток</b>	<b>180/200 20/40 5/5 94/5 160/180</b>	<b>Завтрак Каша геркулесовая молочная , батон, масло, сыр, какао</b>	<b>180/200 20/40 5/5 (4/5) 160/180</b>	<b>Завтрак Каша рисовая молочная, батон, масло, сыр, кофейный напиток</b>	<b>180/200 20/40 5/5 (4/5) 160/180</b>
<b>Второй завтрак Сок</b>	<b>130/160</b>	<b>Второй завтрак Фрукты</b>	<b>160/180</b>	<b>Второй завтрак Сок</b>	<b>130/160</b>	<b>Второй завтрак Фрукты</b>	<b>160/180</b>	<b>Второй завтрак Сок</b>	<b>130/160</b>
<b>Обед Салат – витаминный на р/масле, Суп рассольник на</b>	<b>40/60 160/180</b>	<b>Обед Салат – «Рыжик» на р/масле, Суп свекольный на</b>	<b>40/60 160/180</b>	<b>Обед Салат огурцы – на р/масле, Суп «Харчо» на к/б, Капуста</b>	<b>40/60 160/180</b>	<b>Обед Салат из св. помидор, на р/м Щи на к/б со сметаной Плов с мясом</b>	<b>40/60 160/180</b>	<b>Обед Салат – «тертая морковь на р/ масле», Суп с клецками на к/б со сметаной,</b>	<b>40/60 160/180</b>

к/б со сметаной, Гречка с мясом Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	<b>180/200</b>	м/к бульоне со сметаной, Жаркое по домашнему Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	<b>180/200</b>	тушенная, Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	<b>180/200</b>	Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	<b>180/200</b>	Макароны с мясом, кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	<b>180/200</b>
	<b>150/180</b>		<b>150/180</b>		<b>150/180</b>		<b>150/180</b>		<b>150/180</b>
	<b>20/50,30/60</b>		<b>20/50,30/60</b>		<b>20/50,30/60</b>		<b>20/50,30/60</b>		<b>20/50,30/60</b>
Полдник Йогурт, печенье	<b>180/200</b> <b>20/20</b>	Полдник Ряженка вафля,	<b>180/200</b> <b>25/25</b>	Полдник Кефир Домашняя булочка	<b>180/200</b> <b>60/60</b>	Полдник Кисель, печенье	<b>150/180</b> <b>20/20</b>	Полдник Снежок, вафля	<b>180/200</b> <b>25/25</b>
Ужин Творожно-маннныи пудинг, сладкий чай с молоком Хлеб пшеничный	<b>180/200</b> <b>150/180</b> <b>20/20</b>	Ужин Макароны с сыром сладкий чай с молоком, кондитерские изделия Хлеб пшеничный	<b>180/200</b> <b>150/180</b> <b>10/10</b> <b>20/20</b>	Ужин Каша Полтавка молочная, сл. чай с лимоном, конд. изделия Хлеб пшеничный	<b>180/200</b> <b>150/180</b> <b>10/15</b> <b>20/20</b>	Ужин Каша манная молочная, сладкий чай с молоком, кондитерские изделия Хлеб пшеничный	<b>180/200</b> <b>150/180</b> <b>10/15</b> <b>20/20</b>	Ужин Каша Ячневая молочная, чай с лимоном, кондитерские изделия Хлеб пшеничный	<b>180/200</b> <b>150/180</b> <b>10/15</b> <b>20/20</b>

понедельник	выход	вторник	выход	среда	выход	четверг	выход	пятница	выход
Завтрак Молочный вермишелевый суп, батон, масло, сыр, какао	180/200 20/40 5/5 (4/5) 160/180	Завтрак Молочная пшённая каша, батон, масло, сыр, кофейный напиток	180/200 20/40 5/5 (4/5) 160/180	Завтрак Молочный суп молочный рисовый , батон, масло, сыр, какао	180/200 20/40 5/5 (4/5) 160/180	Завтрак Каша молочная «Полтавка», батон, масло, кофейный напиток	180/200 20/40 5/5 160/180	Завтрак Суп гречневый молочный, батон, масло, какао	180/200 20/40 5/5 160/180
Второй завтрак Сок	130/160	Второй завтрак Фрукты	160/180	Второй завтрак Сок	130/160	Второй завтрак Фрукты	160/180	Второй завтрак Сок	130/160
Обед Салат – тёrtая морковь на р/масле, Гороховый суп на к/б, со сметаной Гуляш с мясом Гарнир: гречневая Компот Хлеб пшеничный и ржаной	40/60 160/180 180/200 150/180 20/50,30/60	Обед Салат – огурец на р/масле, Борщ на м/к бульоне со сметаной Плов с мясом Кисель Хлеб пшеничный и ржаной	40/60 160/180 180/200 150/180 20/50,30/60	Обед Салат «Капуста» на р/масле Суп с зелёным горошком и яйцом на м/к б-не со сметаной Макароны отварные с мясом Компот Хлеб пшеничный и ржаной	40/60 160/180 180/200 150/180 20/50,30/60	Обед Салат- свекольный на р/м, Суп вермишелевый на к/б со сметаной Капуста тушёная с мясом Компот Хлеб пшеничный и ржаной	40/60 160/180 180/200 150/180 20/50,30/60	Обед Салат – «Морковь» на р/масле, свекольный Суп фасолевый на к/б-не со сметаной Гуляш с мясом, гарнир рисовая каша Компот Хлеб пшеничный	40/60 160/180 180/200 150/180 20/50,30/60

								и ржаной	
Полдник Йогурт печенье	180/200 20/20	Полдник Ряженка вафля	180/200 25/25	Полдник Кефир Домашняя булочка	180/200 40/60	Полдник Кисель печенье	150/180 20/20	Полдник Снежок вафля	180/200 25/25
Ужин  Омлет на молоке чай, кондитерские изделия, хлеб пшеничный	180/200 150/180 20/20	Ужин Каша кукурузная молочная, чай с молоком хлеб пшеничный	180/200 150/180 20/20	Ужин Каша яичевая молочная. чай с лимоном, хлеб пшеничный	180/200 150/180 20/20	Ужин Каша рисовая молочная сладкий чай, хлеб пшеничный	180/200 150/180 20/20	Ужин Каша молочная геркулесовая , сладкий чай, хлеб пшеничный, конфета	180/200 150/180 20/20