

Перспективное меню на осенне –зимний период 2026-2027 г. ЧДС Дарын



Утверждаю

**-Директор ЧДС «Дарын»
Сладкова М.Я.**

Наименование блюд	Выход блюда с 1г.7 мес. -3 года (младшая группа)	Выход блюда 3года -5 лет (средняя группа)	Выход блюда 5 лет -6 лет (старшая группа)	Ингредиенты блюд
<u>1 день. Завтрак</u>				
Каша манная	150	180	200	Манка, сахар, масло сливочное, молоко, соль йодированная
Хлеб	20	30	30	Хлеб
с маслом сливочным	5	5	7	Масло сливочное
с повидлом	3	5	5	повидло
Какао на молоке	150	180	180	Какао порошок, молоко, сахар
<u>2-й Завтрак.</u>				
Облепиховый, брусничный чай с печеньем	70	100	120	Замороженная брусника(облепиха), сахар, вода
<u>Обед</u>				
Салат кукурузный	15	20	30	Кукуруза консервированная, масло растительное, лук
Суп куриный	150	180	200	курица, лук, морковь, картофель, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное, вермишель
Курица с подливой	60	70	80	Мясо куриное, хлеб, масло сливочное, соль йодированная
Гарнир –макароны	120	130	170	Гарнир –макароны, масло сливочное, соль йодированная
Кисель	150	180	200	Кисель, вода, витамин «С»
Хлеб	30	60	60	Хлеб
<u>Полдник</u>				
Печенье	60	70	90	Мука фортифицированная, сахар, масло сливочное, масло растительное, ванилин, молоко.

Молоко	150	200	200	Молоко
<u>Ужин</u>				
Самса с картошкой и курицей	180	200	250	Мясо куриное, картофель, вода, соль йодированная, Мука фортифицированная, масло растительное
Салат овощной	15	20	20	Огурцы свежие, помидоры свежие, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное
Хлеб	30	30	30	Хлеб
Чай с молоком	150	200	200	Чай (заварка), сахар, молоко
<u>2 день. Завтрак</u>				
Каша овсяная	150	180	200	Крупа овсяная, сахар, молоко, масло сливочное, соль йодированная
Хлеб	20	30	30	Хлеб
С маслом	5	5	7	Сливочное масло
Чай с молоком	150	180	200	Чай (заварка), сахар, вода, молоко
<u>2-й Завтрак</u>				
Бананы	70	100	120	Бананы
<u>Обед</u>				
Салат Свежий	15	20	30	Огурцы свежие , помидоры свежие
Суп -пюре чечевичный с гренками	150	180	200	Кости мясные говяжьи, чечевица крупа, картофель, лук, морковь, масло сливочное, соль йодированная. Гренки хлебные
Ленивые голубцы	180	200	230	Мясо говяжье, рис, капуста, лук, масло сливочное, хлеб, яйцо, молоко, масло растительное, соль йодированная
Хлеб	30	60	60	Хлеб
Компот из сухофруктов	150	180	200	Сухофрукты, сахар, вода, Вит. «С»
<u>Полдник</u>				
Блины со сгущённым молоком	60	70	90	Мука фортифицированная, сахар, масло сливочное, масло растительное, ванилин, молоко. Консервированное сгущённое молоко
Кефир	150	200	200	Кефир
<u>Ужин</u>				
Гречка с мясной с подливой	180	200	250	Мясо говяжье, томат, морковь, лук, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная. Гарнир –гречневая крупа, масло сливочное, соль йодированная, вода

Салат кукурузный	15	20	20	Кукуруза консервированная, сахар, масло растительное
Чай сладкий	150	180	200	Чай (заварка), сахар, вода.
Хлеб	30	30	30	Хлеб
3 день. <u>Завтрак</u>				
Каша кукурузная	150	180	200	Молоко, кукурузная крупа, масло сливочное, сахар
Хлеб	20	30	30	Хлеб
с маслом сливочным	5	5	7	Масло сливочное
Чай с молоком	150	180	200	Чай (заварка), сахар, молоко, вода
<u>2-й Завтрак</u>				
Овощной перекус	70	100	120	Морковь свежая, капуста свежая, огурцы свежие, помидор свежий, зелень свежая
<u>Обед</u>				
Салат Витаминный	15	20	30	Морковь, яблоки свежие, сахар
Борщ	150	180	200	Мясные кости, лук, морковь, картофель, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное, капуста белокочанная, томатная паста.
Мясная подлива	60	70	80	Мясо, морковь, лук, масло сливочное, масло растительное, соль
Гарнир -перловка	120	130	150	йодированная, перловка крупа
Компот из свеж. яблок	150	180	200	Свежие яблоки , сахар, вода, витамин «С»
Хлеб	30	60	60	Хлеб
<u>Полдник</u>				
Печенье	60	70	90	Мука фортифицированная, сахар, масло сливочное, масло растительное, ванилин, молоко, дрожжи, соль, вода,
Молоко	150	200	200	Молоко
<u>Ужин</u>				
Пицца сырная	180	200	250	Сыр, лук, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная, мука фортифицированная, яйцо, вода, сметана, томатная паста
Салат с огурцом и горошком	15	20	20	Огурцы свежие, лук, горошек консервированный
Лимонный напиток	150	200	200	Чай (заварка), сахар, вода, лимон
Хлеб	30	30	30	Хлеб

4 день. <u>Завтрак</u>				
Каша рисовая	150	180	200	Крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло сливочное
Хлеб	20	30	30	Хлеб
С маслом	5	5	7	Сливочное масло
сыр	3	5	5	
Какао с молоком	150	180	200	Какао, сахар, молоко
<u>2-й Завтрак</u>				
Овощной перекус витаминный	70	100	120	Свежие огурцы, свежая помидора, свежая капуста, свежая морковь, свежая зелень
<u>Обед</u>				
Салат кукурузный	15	20	20	Кукуруза консервированная, масло растительное , соль йодированная.
Суп куриный с овощами	150	180	200	Мясо курицы, лук, морковь, картофель, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное, капуста, перец болгарский.
Макароны с куриной подливой	120 60	130 70	150 80	Мясо курицы, томат, лук, морковь, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное, макароны
Компот из сухофруктов	150	180	200	Сухофрукты, сахар, вода, Вит. «С»
Хлеб	30	60	60	Хлеб
<u>Полдник</u>				
Вафли	60	70	90	Мука фортифицированная, сахар, масло сливочное, масло растительное, ванилин, молоко, дрожжи, соль, вода,
Кефир	150	200	200	Кефир
<u>Ужин</u>				
Равиоли с курицей	180	200	250	Мука фортифицированная, масло сливочное, мясо курицы, , лук, морковь, капуста, соль йодированная, сливочное масло, молоко
Огурцы нарезка	15	20	20	Соленые огурцы
Чай сладкий	150	200	200	Чай (заварка), сахар.
Хлеб	30	30	30	Хлеб

<u>5день. Завтрак</u>				
Каша пшенная	150	180	200	Крупа пшенная, молоко, вода, сахар, масло сливочное
Хлеб	20	30	30	Хлеб
С маслом	5	5	7	Сливочное масло
С сыром	3	5	5	Сыр
Цикорий напиток с молоком	150	180	200	Цикорий порошок ,сахар, молоко
<u>2-й Завтрак</u>				
Яблоки	70	100	120	Яблоки
<u>Обед</u>				
Пальчиковая морковь	15	20	30	Свежая морковь
Суп с клецками	150	180	200	Мясо, лук, морковь, картофель, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное, мука фортифицированная
Пюре	60	70	80	Говяжий фарш, морковь, лук,масло сливочное, масло растительное, соль йодированная, картофель.
Котлеты запечённые в духовке	120	130	150	
Компот из свежих яблок	150	180	200	Свежие яблоки и ягоды, сахар, вода, Вит. «С»
Хлеб	30	60	60	Хлеб
<u>Полдник</u>				
Булочки	60	70	90	яйцо, молоко, сахар, масло сливочное, мука фортифицированная, ванилин, дрожжи.
Молоко	150	200	200	Молоко
<u>Ужин</u>				
Плов	180	200	230	Рис, мясо говядины, вода, соль йодированная, морковь, масло растительное, чеснок
Свежие помидоры нарезка	15	20	20	Помидоры свежие
Чай с молоком	150	200	200	Чай (заварка), сахар, вода, молоко
Хлеб	30	30	30	Хлеб

6 день. <u>Завтрак</u>				
Каша Дружба	150	180	200	Пшено крупа, рис, молоко, вода, сахар, масло сливочное
Хлеб	20	30	30	Хлеб
С маслом	5	5	7	Сливочное масло
Яйцо	0,5	0,5	0,5	Отварное яйцо
Чай с молоком	150	180	200	Чай (заварка), сахар, вода, молоко
<u>2-й Завтрак</u>				
Облепиховый, брусничный чай с печеньем	70	100	120	Замороженная брусника(облепиха), сахар, вода
<u>Обед</u>				
Пальчиковая свекла	15	20	30	Свекла вареная
Суп крестьянский с курицей	150	180	200	Курица, лук, морковь, картофель, пшено, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное.
Жаркое с курицей	180	200	230	Курица мякоть , морковь, лук, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная, томатная паста. картофель
Кисель	150	180	200	Кисель, сахар, вода, Вит. «С»
Хлеб	30	60	60	Хлеб
<u>Полдник</u>				
Печенье	60	70	90	Печенье
Кефир	150	200	200	Кефир
<u>Ужин</u>				
Макароны с сосисками	180	200	230	Макароны, масло сливочное, яйцо, соль йодированная, , масло сливочное, сосиски куриные
Огурцы и помидоры нарезка	15	20	20	Огурцы свежие, помидоры свежие
Чай сладкий	150	200	200	Чай (заварка), сахар, вода.

7 день. <u>Завтрак</u>				
Каша гречневая	150	180	200	Крупа гречневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль йодированная
Хлеб	20	30	30	Хлеб
С маслом	5	5	7	Сливочное масло
С сыром	3	5	5	сыр
Какао с молоком	150	180	200	Какао порошок, сахар, молоко
<u>2-й Завтрак</u>				
Бананы	70	100	120	Бананы
<u>Обед</u>				
Салат кукурузный	15	20	30	Кукуруза консервированная, сахар, масло растительное
Суп с фрикадельками	150	180	200	Кости мясные говяжьи, картофель, лук, морковь, масло сливочное, растительное, соль йодированная.
Вермишель в сливочно-сырном соусе	180	200	230	Вермишель, молоко, сыр, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная
Компот из сухофруктов	150	180	200	Сухофрукты, сахар, вода, Вит. «С»
Хлеб	30	60	60	Хлеб
<u>Полдник</u>				
Шарлотка с яблоками	60	70	90	Мука фортифицированная, масло сливочное, яйцо, масло растительное, молоко, , сахар, ванилин, яблоки
Молоко	150	200	200	Молоко
<u>Ужин</u>				
Пюре	130	130	150	Мясо, молоко, вода, соль йодированная, мука фортифицированная,
Бефстроганы	50	70	80	картофель, масло сливочное, масло растительное
Огурцы нарезка	15	20	20	Свежие огурцы
Чай с лимоном	150	200	200	Чай (заварка), сахар, вода , лимон
Хлеб	30	30	30	Хлеб

8 день. <u>Завтрак</u>				
Суп молочный	150	180	200	Вермишель, молоко, сахар, масло сливочное, соль йодированная
Хлеб	20	30	30	Хлеб
С маслом с повидлом	5	5	7	Сливочное масло
	3	5	5	повидло
Чай с молоком	150	180	200	Чай (заварка), сахар, молоко
<u>2-й Завтрак</u>				
Овощной перекус витаминный	70	100	120	Свежие огурцы, свежая помидора, свежая капуста, свежая морковь, свежая зелень
<u>Обед</u>				
Салат Винегрет	15	20	30	Картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук, масло растительное
Суп пюре картофельный с гренками	150	180	200	Мясные кости, лук, морковь, картофель, перец болгарский, петрушка, соль йодированная, масло растительное
Рагу с мясом	180	200	230	Мясо говядины, рис, морковь, лук, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная, молоко, капуста
Компот из свежих яблок	150	180	200	Свежие яблоки, сахар, вода, Вит. «С»
Хлеб	30	60	60	Хлеб
<u>Полдник</u>				
Вафли	60	70	90	Мука фортифицированная, масло сливочное, яйцо, масло растительное, молоко
Кефир	150	200	200	Молоко
<u>Ужин</u>				
Пельмени с бульоном (замена –манты)	180	200	250	Мясо говядины, лук, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная, мука фортифицированная, яйцо, вода.
Огурцы и помидоры нарезка	15	20	20	Огурцы, помидоры свежие
Чай с молоком	150	200	200	Чай (заварка), сахар, вода, молоко
Хлеб	30	30	30	Хлеб

9 день. <u>Завтрак</u>				
Каша ячневая	150	180	200	Крупа ячневая, вода, молоко, сахар, масло сливочное, соль йодированная
Хлеб	20	30	30	Хлеб
С маслом	5	5	7	Сливочное масло
Цикорий напиток	150	180	200	Кофейный напиток, сахар, молоко
<u>2-й Завтрак</u>				
Фруктовое ассорти	70	100	120	Груши , яблоки, банан
<u>Обед</u>				
Салат Зимний	15	20	30	Свежие огурцы, капуста, консервированный горошек, лук, масло растительное, соль йодированная
Суп вермишелевый на курином бульоне	150	180	200	Мясо курицы, лук, морковь, картофель, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное, вермишель
Куриные котлеты на пару тушенными овощами	60 120	70 130	80 150	Мясо курицы, масло сливочное, соль йодированная, лук, морковь, капуста, баклажаны, кабачки
Компот из сухофруктов	150	180	200	сухофрукты, сахар, вода, Вит. «С»
Хлеб	30	60	60	Хлеб
<u>Полдник</u>				
Печенье	60	70	90	Мука фортифицированная, масло сливочное, яйцо, масло растительное, молоко, сахар, ванилин.
Молоко	150	200	200	Молоко
<u>Ужин</u>				
Плов с курицей	180	200	250	Рис, соль йодированная, масло сливочное, масло растительное., морковь, лук, чеснок, курица
Помидоры -нарезка	15	20	20	Свежие помидоры
Чай с молоком	150	200	200	Чай (заварка), сахар, молоко
Хлеб	30	30	30	Хлеб
10 день. <u>Завтрак</u>				

Каша Геркулесовая	150	180	200	Крупа Геркулесовая, молоко, сахар, масло сливочное, соль йодированная
Хлеб	20	30	30	Хлеб
С маслом	5	5	7	Сливочное масло
С сыром	3	5	5	Сыр
Чай с молоком	150	180	200	Чай (заварка), сахар, молоко
<u>2-й Завтрак</u>				
Яблоки	70	100	120	Яблоки
<u>Обед</u>				
Салат морковный	15	20	30	Морковь, сахар, соль йодированная, растительное масло.
Картофельный суп	150	180	200	Мясные кости, лук, картофель, масло сливочное, соль йодированная, масло растительное,
Бешпармак	180	200	230	Мясо, лепешки, лук
Компот из свежих яблок	150	180	200	Свежие яблоки, сахар, вода, витамин «С»
Хлеб	30	60	60	Хлеб
<u>Полдник</u>				
Баурсаки	60	70	90	Масло сливочное, яйцо, масло растительное, сахар, соль йодированная, мука фортифицированная
Молоко	150	200	200	Молоко
<u>Ужин</u>				
Пюре с мясной подливой	180	200	250	Мясо, томатная паста, вода, соль йодированная, лук, морковь, картофель, масло сливочное, масло растительное
Огурцы и помидоры нарезка	15	20	20	Огурцы свежие, помидоры свежие
Чай сладкий	150	200	200	Чай (заварка), сахар, вода
Хлеб	30	30	30	Хлеб

ЧДС «Дарын»

10 -дневное

Перспективное меню

на осенне- зимний период

2026 -2027г

