

Утверждаю:
Директор КГКП «Детский сад-ясли
«Ақ бота»отдела образования
по городу Усть-Каменогорску
управления образования
Восточно-Казахстанской области
Мухамадиева М.С.



**Перспективное 4-х недельное меню
Сезон Зима-Весна 2025-2026 г.г.**

1 неделя

30.03.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет	31.03.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет
Каша молочная 5 злаков	130	150	Каша молочная манная	130	150
Бутерброд с маслом с сыром	25/3/5	30/4/10	Бутерброд с маслом	25/3	30/4
Какао с молоком	150	180	Молоко кипяченое	150	180
2-ой ЗАВТРАК			2-ой ЗАВТРАК		
Груша	80	90	Яблоко	80	90
ОБЕД			ОБЕД		
С/т из морковки с чесноком	30	40	Свежие огурцы дольками	30	40
Суп овощной на костном бульоне	150	200	Рассольник на курином бульоне	150	200
Гуляш с мясом	50	60	Ёжики из куриной грудки	50	60
Макароны отварные	100	120	Свекла тушеная	100	120
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/30	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/30
Компот из сухофруктов	150	180	Напиток «Денсаулык»	150	180
Ужин (усиленный)			Ужин (усиленный)		
Куриные тефтели в молочном соусе	50/10	60/15	Вареники с творогом	130	150
Капуста тушеная	100	120	Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб пшеничный	20	30	Компот из с/ф	150	180
Вода с лимоном	150	180			

01.04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет	02.04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет
Суп молочный вермишелевый	130	150	Каша молочная ячневая	130	150
Бутерброд с маслом	25/3	30/4	Бутерброд с маслом	25/3	30/4
Вода с лимоном	150	180	Какао с молоком и сахаром	150	180
2-ой ЗАВТРАК			2-ой ЗАВТРАК		
Сок яблочный	90	100	Яблоки	60	80
ОБЕД			ОБЕД		
С/т из отварной свеклы с чесноком	30	40	С/т «Витаминный»	30	40
Щи на костном бульоне	150	200	Суп с рыбными фрикадельками	150	200
Орама из говядины	130	150	Котлеты мясные	50	60
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/30	Картофельное пюре	100	120
Компот из с/ф	150	180	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/30
			Компот из сухофруктов	150	180
Ужин (усиленный)			Ужин (усиленный)		
Творожно-морковная запеканка	130	150	Овощное рагу с куриной грудкой	130	150
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	25	30
Салат из отварных овощей	30	40	Плюшки с сахаром	40	50
Яблочный напиток	150	180	Кефир	150	180

03.04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет
Каша молочная 5 злаков		150
Бутерброд с маслом	130	30/4
Какао с молоком	25/3	180
	150	
2-ой ЗАВТРАК		
Груша	100	110
ОБЕД		
С/т «Горное солнце»	30	40
Свекольник на курином бульоне	150	200
Плов «Польский» из куриной грудки		
Хлеб пшеничный, ржаной	130	150
Напиток «Денсаулык»	20/20	30/30
	150	180
Ужин (усиленный)		
Омлет яичный	130	150
Шарлотка с яблоками	40	50
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный	25	30

2 неделя

06.04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет	07.04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет
Каша молочная рисовая	130	150	Каша молочная манная	130	150
Бутерброд с маслом	25/3	30/4	Бутерброд с маслом	25/3	30/4
Какао с молоком	150	180	Напиток «Денсаулық»	150	180
2-ой ЗАВТРАК			2-ой ЗАВТРАК		
Яблоко	70	90	Груша	110	120
ОБЕД			ОБЕД		
Салат Свеколка с чесноком	30	40	Винегрет	30	40
Харчо на костном бульоне	150	200	Суп-лапша по домашнему на курином бульоне	150	200
Мясо по-крестьянски	130	150	Куриные котлеты	50	60
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/30	Гречка рассыпчатая	100	120
Напиток «Денсаулық»	150	180	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/30
			Компот из сухофруктов	150	180
Ужин (усиленный)			Ужин (усиленный)		
Суп вермишелевый к/б	130	150	Мясоовощная котлета	50	60
Хлеб пшеничный	25	30	Свекла отварная	40	50
Булочки «Пух»	40	50	Хлеб	20	30
Компот из с/ф	150	180	Молоко кипяченое	150	180
			Пирог творожный	40	50

08.04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет	09.04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет
Каша молочная 5 злаков	130	150	Суп молочный вермишелевый	130	150
Бутерброд с маслом	25/3	30/4	Бутерброд с маслом	25/3	30/4
Вода с лимоном	150	180	Компот из с/ф	150	180
2-ой ЗАВТРАК	100	100	2-ой ЗАВТРАК		
Бананы			Бананы	110	120
ОБЕД			ОБЕД		
Свежие огурцы дольками	30	40	Свежие огурцы дольками	30	40
Бешпармак из говядины	50	60	Щи на костном бульоне	150	200
Жайма.овоци .бульон	150	200	Мясные котлеты	50	60
Хлеб пшеничный, ржаной	100	30/30	Рис с овощами Көктем	100	120
Компот их сухофруктов	20/20	180	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/30
	150		Компот из свежих яблок	150	180
Ужин (усиленный)			Ужин (усиленный)		
Ленивые голубцы из говядины	130	150	Яйцо вареное	40	40
Хлеб пшеничный	20	30	Ватрушки с творогом	40	50
Шарлотка с яблоками	40	50	Хлеб пшеничный	20	30
Кефир	150	180	Молоко кипяченое	150	180

10.04.2026г.	до 3-х лет	3-7 лет
ЗАВТРАК		
Каша молочная «Дружба»	130	150
Бутерброд с маслом	25/3	30/4
Какао с молоком	150	180
2-ой ЗАВТРАК		
Яблоки	60	80
ОБЕД		
Салат из отварной свеклы с бананом	30	40
Суп картофельный на костном бульоне с макар.изделиями	150	200
Биточки мясные с поджаркой	50	60
Гарнир:картофельное пюре	100	120
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/30
Компот из сухофруктов	150	180
Ужин (усиленный)		
Вареники с творогом	130	150
Хлеб пшеничный	20	30
Вода с лимоном	150	180

3 неделя

13.04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет	14.04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет
Каша молочная манная	130	150	Каша молочная 5 злаков	130	150
Бутерброд с маслом	25/3	30/4	Бутерброд с маслом	25/3	30/4
Какао с молоком	150	180	Вода с лимоном	150	180
2-ой ЗАВТРАК			2-ой ЗАВТРАК		
Груша	90	100	Яблоко	60	80
ОБЕД			ОБЕД		
С/т «Витаминный»	30	40	Салат из свежих овощей	30	40
Суп овощной на курином бульоне	150	200	Борщ на костном бульоне	150	200
Гуляш из куриной грудки	50	60	Сырне из говядины	150	200
Гарнир: макароны отварные	100	120	Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	60/60
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/30	Компот из сухофруктов	150	180
Компот из с/ф	150	180			
Ужин (усиленный)			Ужин (усиленный)		
Овощное рагу с мясом	130	150	Плов из куриной грудки	130	150
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	25	30
Круассаны	40	50	Йогурт питьевой	150	180
Вода с лимоном	150	180			

15.04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет	16 .04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет
Каша молочная ячневая	130	150	Каша молочная «Полезьа»	130	150
Бутерброд с маслом	25/3	30/4	Бутерброд с маслом	25/3	30/4
Какао с молоком	150	180	Молоко кипяченое	150	180
2-ой ЗАВТРАК			2-ой ЗАВТРАК		
Яблоко	60	80	Груша	100	110
ОБЕД			ОБЕД		
С/т из св.огурцов с луком	30	40	Салат «Витаминный»	30	40
Щи на костном бульоне	150	200	Суп манпар из говядины	150	200
Манты мясные с поджаркой	130	150	Тефтели мясные в сметанном соусе	50	60
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/30	Тушенная свекла	130	150
Компот из свежей груши	150	180	Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	60/60
			Компот из сухофруктов	150	180
Ужин (усиленный)			Ужин (усиленный)		
Суп с фасолью на к/б	150	200	Кулебяки с мясом	90	120
Хлеб пшеничный	25	30	Хлеб пшеничный со сл.маслом	20/3	30/4
Пирог творожный	40	50	Компот из свежих яблок	150	180
Компот из с/ф	150	180	Яйцо вареное	40	40

17.04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет
Каша молочная рисовая	130	150
Бутерброд с маслом	25/3	30/4
Какао с молоком и сахаром	150	180
2-ой ЗАВТРАК		
Яблоко	60	80
ОБЕД		
С/т из свежей морковки с чесноком	30	40
Свекольник на курином бульоне	150	200
Плов «Польский» с куриной грудкой	130	150
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/30
Компот из сухофруктов	150	180
Ужин (усиленный)		
Печенье крокет	20	20
Хлеб пшеничный	20	30
Вода с лимоном	150	180
Суп рыбный	150	200

4 неделя

20.04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет	21.04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет
Каша молочная манная	130	150	Каша молочная 5 злаков	130	150
Бутерброд с маслом	25/3	30/4	Бутерброд с маслом	25/3	30/4
Вода с лимоном	150	180	Какао с молоком	150	180
2-ой ЗАВТРАК			2-ой ЗАВТРАК		
Груша	100	110	Банан	110	120
ОБЕД			ОБЕД		
Винегрет с раст.маслом	30	40	Салат из морковки с чесноком	30	40
Суп овощной на костном бульоне	150	200	Рассольник на костном бульоне	150	200
Биточки мясные	50	60	Овощное рагу с куриной грудкой	130	150
Гороховое пюре	100	120	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/30
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/30	Компот из сухофруктов	150	180
Напиток «Денсаулық»	150	180			
Ужин (усиленный)			Ужин (усиленный)		
Творожные лапки	40	50	Суп с мясными фрикадельками	150	200
Гренки в яйце	130	150	Хлеб пшеничный	20	20
Хлеб пшеничный	20	30	Печенье крокет	14	14
Какао с молоком	150	180	Вода с лимоном	150	180

22.04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет	23.04.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет
Каша молочная ячневая	130	150	Каша молочная рисовая	130	150
Бутерброд с маслом	25/3	30/4	Бутерброд с маслом	25/3	30/4
Вода с лимоном	150	180	Вода с лимоном	150	180
2-ой ЗАВТРАК			2-ой ЗАВТРАК		
Груша	111	120	Яблоко	60	80
ОБЕД			ОБЕД		
Салат из свежих овощей	30	40	Салат Свеколка с сыром	30	40
Бешпармак из говядины	50	60	Суп лапша по домашнему на костном бульоне	150	200
Бульон.жайма.овоци	150	200	Рыбные кнели на пару	50	60
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/30	Тушеная капуста	100	120
Компот из с/ф	150	180	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/30
			Компот из груши	150	180
Ужин (усиленный)			Ужин (усиленный)		
Суп вермишелевый на к/б	130	150	Макароны с сыром	130	150
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30
Ватрушки с повидлом	40	50	Молоко кипяченое	150	180
Питьевой йогурт	150	180	Шарлотка с яблоками	40	50

24.02.2026г. ЗАВТРАК	до 3-х лет	3-7 лет
Каша молочная «Полезьа»	130	150
Бутерброд с маслом с сыром	25/3/5	30/4/10
Какао с молоком	150	180
2-ой ЗАВТРАК		
Яблоко	60	80
ОБЕД		
С/т «Витаминный»	30	40
Борщ на костном бульоне	150	200
Ленивые голубцы мясные	100	120
Картофельное пюре	60	80
Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	60/60
Компот из с/ф	150	180
Ужин (усиленный)		
Вареники с творогом	130	150
Хлеб пшеничный	20	30
Компот из яблок	150	180