



Заведующий: К.Е.Г.Н. «Асли-сад №2»
 ГУ «Отдел образования по Токелу Управления
 образования области Жетісу»
 Жаңыбаева Е.А. 2023 г.

**Перспективное сезонное двухнедельное меню
 (санаторно-оздоровительные группы)
 (зима – весна)**

Дни недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	
Понедельник	Каша манная	180	180	50	200
	Отварное яйцо	1,0	200	200	50
	Хлеб с маслом	50/10	50	Чай сладкий	Хлеб
	Какао	180	80	Молоко	200
	Второй завтрак: Сок	180	150		
Вторник	Каша ячневая	180	180	50	200
	Хлеб с маслом	50/10	70	Домашняя булочка	Хлеб
	Чай с молоком	180	130	Кефир	200
	Второй завтрак: Бананы	150	50		Чай сладкий
			80		
Среда	Каша «Геркулес»	180	180	50	230
	Хлеб с маслом, сыром	50/10/10	70	Широг «Зебра»	картофельная с мясом
	Чай сладкий	180	100	Молоко	Чай с молоком
	Второй завтрак: яблоки	150	50		
			80		
Четверг	Каша пшеничная	180	150	40/15	100
	Хлеб с маслом	50/10	180	Творог со сметаной, сахаром	Свекла тушеная
	Чай с молоком	180	80	чай сладкий	Хлеб
	Второй завтрак: Йогурт	100	150		Какао
			50		

Пятница	Каши кукурузная Хлеб с маслом Чай сладкий Второй завтрак: Яблоки	180 50/10 180 150	Суп «Московский» гречневый на к/б Пельмени Салат из пекинской капусты Хлеб Компот	180 200 50 80 150	Печенье Молоко	40 200	Разу овощное Хлеб Сок	200 50 200
Понедельник	Суп молочный вермишелевый Отварное яйцо Хлеб с маслом Какао Второй завтрак: Сок	180 1,0 50/10 180 180	Суп «Чебурашка» на к/б Шлов с мясом птицы Хлеб Кисель Салат из свежих помидор	180 200 80 150 50	Самса с мясом // пирожки с картошкой чай сладкий	50/50 200	Суп с фрикадельками Хлеб Молоко	200 50 180
Вторник	Каши пшеничная «Артек» Хлеб с маслом Чай с молоком Второй завтрак: Бананы	180 50/10 180 150	Суп с клецками Бигос (тушеная капуста с мясом) Хлеб Компот Салат из свежих огурцов	180 200 80 150 50	Булочка «Розалик» Кефир	50 200	Каши манная хлеб чай сладкий	200 50 180
Среда	Каши пшеничная Хлеб с маслом, сыром Чай сладкий Второй завтрак: Яблоки	180 50/10/ 10 180 150	Суп свекольник на к/б со сметаной Тефтели картофельное пюре соус Хлеб Компот Салат «Витаминный» (капуста, яблоки, кукуруза)	180 70 100 50 80 150 50	Пряник домашний «Алакай» Чай с молоком	50 200	Рулет с мясом Сок	230 180
Четверг	Каши ячневая Хлеб с маслом чай сладкий Второй завтрак: Йогурт	180 50/10 180 100	Суп гороховый на к/б Биточки Макаронные отварные соус Хлеб Кисель Салат «Морковный»	180 70 100 50 80 150 50	Ватрушка Молоко	50 200	Суп «Харчо» Хлеб Чай с молоком	200 50 200
Пятница	Каши «Геркулес» Хлеб с маслом Чай с молоком Второй завтрак: Яблоки	180 50/10 180 150	Щи на к/б со сметаной Манты Салат из свежих огурцов и помидор Хлеб Компот	180 200 50 80 150	Печенье Чай сладкий	40 200	Гуляши Гречка рассыпчатая Хлеб Какао	100 130 50 180