

**Недельное меню**  
 Для детского сада при школе «Мирас» (дети до 3-х лет)  
 с 25.01.21 года по 29.01.21 года

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная – 1/150/10 Бутерброд с маслом, – 1/30/10 Чайный напиток с молоком – 1/150	Каша Солнышко (рис пшено) – 1/150/10 Бутерброд с маслом, сыром – 1/30/10/10 Какао – 1/150 Хлеб - 1/25	Каша молочная 7 злаков – 1/150/10 Булочка бутербродная с маслом, индейка отварная – 1/30/10/20 Чайный напиток с молоком – 1/150	Каша молочная манная – 1/150/10 Бутерброд с маслом, джемом – 1/30/10/10 Кофейный напиток с молоком (цикорий) – 1/150	Каша молочная пшеничная – 1/150/10 Бутерброд с маслом, сыром – 1/30/10/10 Чайный напиток с молоком – 1/150
<b>Вит.п</b>	Фрукт по сезону	Фрукт по сезону	Фрукт по сезону	Фрукт по сезону	Фрукт по сезону
<b>Обед</b>	Салат из помидор с зел луком на м/р – 1/40 Борщ с мясом, сметаной – 1/150/10/10 Жаркое с мясом - 1/180 Компот из сухофруктов – 1/150 Хлеб – 1/25 Сухарики - 1/15	Салат морковь с сыром – 1/40 Кеспе с курицей – 1/150/20 Котлета мясная - 1/60 Рагу овощное – 1/120 Кисель плодово-ягодный – 1/150 Хлеб – 1/25 Сухарики - 1/15	Салат свекла с черносливом – 1/40 Суп крестьянский с мясом – 1/150/10 Голень куриная - 1/60 Бантики отварные – 1/120 Соус красный - 1/15 Отвар шиповника – 1/150 Хлеб – 1/25 Сухарики - 1/15	Салат греческий (без маслин) – 1/40 Суп чечевичный с мясом – 1/150/20 Биточек рыбный (горбуша) – 1/60 Рис припущенный – 1/120 Соус сметанный – 1/15 Компот из свежих яблок – 1/150 Хлеб – 1/25 Сухарики - 1/15	Салат из цветной капусты с овощами - 1/40 Рассольник с мясом сметаной – 1/150/10/10 Гречаники - 1/60 Овощи запеченные - 1/120 Компот смородина – 1/150 Хлеб - 1/25 Сухарики - 1/15
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое – 1/150 Пряник целиный - 1/60	Чайный напиток с молоком - 1/150 Булочка с присыпкой - 1/60	Кисломолочный напиток – 1/200 Пудинг творожный с соусом сметанным - 1/70/20	Какао - 1/150 Корж молочный - 1/60	Молоко кипяченое - 1/150 Ватрушка с творогом - 1/70
<b>Ужин</b>	Огурцы порциями – 1/30 Тефтели куриные – 1/60 Рожки отварные – 1/120 Соус красный – 1/15 Чайный напиток с молоком – 1/150 Хлеб – 1/25	Овощной микс – 1/30 Вареники со сметаной - 1/180/10 Чайный напиток с молоком – 1/150 Хлеб – 1/25	Огурцы свежие - 1/30 Шницель мясной – 1/60 Картофельное пюре - 1/120 Компот из свежих фруктов – 1/150 Хлеб – 1/25	Морковь свежая – 1/30 Мясо по-казахски (конина) – 1/60/120/25 Чайный напиток с лимоном – 1/150 Хлеб - 1/25	Помидоры порциями – 1/30 Плов с мясом - 1/180 Компот из чернослива – 1/150 Хлеб - 1/25

**Врач:**

**Бегежанова С.М.**

**Менеджер по питанию:**

**Шило О.Н.**

**Диет.сестра:**

**Сейдалина Ш.Э.**