

Кыска-көктөмгү 10 күндүк ас мезірі / Перспективное меню зима-весна на 10 дней

1 апта/ неделя

«Shamshuqaq iltuq mektebi»

1. ПОНЕДЕЛЬНИК		2. ВТОРНИК		3. СРЕДА		4. ЧЕТВЕРГ		5. ПЯТНИЦА	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша молочная пшениная	Омлет	Каша молочная	Каша молочная	Суп молочный	Суп молочный	Каша молочная ячневая	Каша молочная пшениная	Омлет	Каша молочная пшениная
Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	пшеничная	Какао с молоком	вермишелевый	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом
Хлеб с маслом	Хлеб с маслом, сыром	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом, сыром	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Домашняя лапша на к/б	Рассольник со сметаной, зеленью	Суп фасолевый со сметаной	Суп фасолевый со сметаной	Свекольник со сметаной	Суп сборный	Домашняя лапша на к/б	Курица с овощным	Ленивые голубцы	Домашняя лапша на к/б
подливом, гарнир гречка	Мясная котлета, тушеные овощи	Куырдак	Куырдак	Плов с мясом	Салат витаминный	Курица с овощным	Салат витаминный	Ленивые голубцы	Курица с овощным
Салат квашенная капуста с луком	Салат свекольный	Салат капуста, яблоко	Салат капуста, яблоко	Салат соленые огурцы, лук	Салат витаминный	Салат квашенная капуста с луком	Салат витаминный	Ленивые голубцы	Курица с овощным
Компот с/ф с вит. «С»	Кисель с вит. «С»	Компот с/ф с вит. «С»	Компот с/ф с вит. «С»	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Компот с/ф с вит. «С»	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Компот с/ф с вит. «С»
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Молоко, вафли	Кефир, печенье	Молоко, булочка с изюмом	Молоко, булочка с изюмом	Био-С, сушки	Молоко, хлеб с повидлом	Молоко, вафли	Кефир, печенье	Молоко, хлеб с повидлом	Молоко, вафли
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Рыба по польски с отварным картофелем	Творожный пирог, сметанный соус	Отварные макароны с маслом, сыром	Отварные макароны с маслом, сыром	Овощная запеканка с томатным соусом	Творожный пирог, сметанный соус	Рыба по польски с отварным картофелем	Творожный пирог, сметанный соус	Творожный пирог, сметанный соус	Рыба по польски с отварным картофелем
Чай с лимоном	Чай с молоком	Чай сладкий	Чай сладкий	Чай с лимоном	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с молоком	Чай с лимоном
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

«Бектемин Утверждаю»
 «ДиДи2016» ЖШС
 Директоры Директор ТОО
 «ДиДи2016»
 Дабылгаева Р.Е.



2 апта/ неделя

1. ПОНЕДЕЛЬНИК		2. ВТОРНИК		3. СРЕДА		4. ЧЕТВЕРТ		5. ПЯТНИЦА	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша молочная пшеничная Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом, сыром	Суп рисовый молочный Какао с молоком Хлеб с маслом	Каша молочная курурузная Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом, сыром	Каша «Дружба» Какао с молоком Хлеб с маслом	Каша манная Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом, сыром					
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед					
Мамшар Курица, тушеные овощи Салат морковь, яблоки Компот с/ф с вит. «С» Хлеб ржаной	Суп гороховый со сметаной, зеленью Котлета мясная, тушеные овощи Салат капуста с горошком Кисель с вит. «С» Хлеб ржаной	Щи с кваш. капустой со сметаной Гуляш, макароны Салат огурцы соленые дольками Компот с/ф с вит. «С» Хлеб ржаной	Суп пшеничный Мясо тушеное с овощами Салат свекла с яблоком Шиповник с вит. «С» Хлеб ржаной	Борщ со сметаной Рулет мясной с яйцом, овощной подлив, рис Салат вареные овощи Компот с/ф с вит. «С» Хлеб ржаной					
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник				Полдник	
Молоко, вафли	Кефир, печенье	Молоко, вафли	Молоко, вафлика	Молоко, печенье					
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин				Ужин	
Творожный крутеник, фруктовый соус Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Рыба тушеная в томате с картофельным пюре Чай сладкий Хлеб пшеничный	Картофельная запеканка с овощами, томат. Соус Отварное яйцо Чай сладкий Хлеб пшеничный	Рыбная котлета, свекла отварная Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Орама с тыквой, овощной подлив Чай с лимоном Хлеб пшеничный					