

«Бекітілді»  
«№41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасы МКҚК  
менгерушісі: А.Г. Уртамбаева



**Ақтөбе қаласының «№41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасында МКҚК тәрбиеленетін балалардың жас мөлшері  
(2 жастан 6 жасқа дейін) тамақтандыруға 2024-2025 оқу жылға арналған он күндік ас мәзірі  
(МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДАРДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)**

**10-ти дневное перспективное меню  
Для организации питания детей (от 2-х лет до 6 лет),  
воспитывающихся в ГККП Ясли-сад «№41 «Назерке» г Актөбе на 2024-2025 учебный год.  
( В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 10,5 часов)**

День	Меню	Выход		Перечень продуктов	
		3 года – 5лет	5лет – 7лет		
1 - день	Завтрак	1.Каша пшеничная-молочная	180	200	Молоко-180 гр, крупа пшеничная - 15гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр
		2.Чай сладкий 3.Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	180 40-5-5	200 40-5-5	Сахар-5гр, чай-1гр Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр, сыр-5гр
	10-00	Фрукты	90	90	Яблоко -90гр
	Обед	1.Борщ на к/б	180	200	Мясо-20гр, томат-2гр, сметана-5гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, капуста-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, свекла-50гр, зелень-1гр
		2.Плов с мясом	210	230	Мясо-80гр, рис-50гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук-25гр, морковь-25гр, соль йодированная, зелень-2гр
		3.Салат из моркови с чесноком	50	60	Морковь-50гр, чеснок-2гр, масло растительное-2гр
		4.Кисель фруктово-ягодный	180	200	Кисель фруктово-ягодный-20гр, сахар-5гр
		5.Хлеб пшеничный	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-80гр
	Полдник	1.Пряник	15	15	Пряник-15 гр
		2.Кефир	180	200	Кефир 200гр
Ужин	1.Творожно – морковная запеканка	200	250	Творог-100гр, яйцо-0,1гр, масло сливочное-5гр,сахар-10гр, морковь-20гр, масло раст.-1гр,крупа манная – 5 гр, молоко – 10гр	
	2.Чай сладкий с молоком	180	200	Молоко – 100гр, сахар – 5гр, чай- 2гр	

День	Меню	Выход		Перечень продуктов	
		3 года – 5лет	5лет – 7лет		
2 - день	Завтрак	1.Каша кукурузно-молочная	180	200	Молоко-180 гр, кукурузная крупа-15гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр
		2.Чай с сладкий	180	200	Сахар-5гр, чай-1гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный-40гр, масло -5гр
	10-00	1.Фрукты	90	90	Груша -90гр
	Обед	1.Суп фасолевый на к/б	180	200	Мясо-20гр, фасоль -15гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр.
			210	230	Мясо-80гр, масло растительное-3гр, яйцо-0,1гр, масло сливочная-5гр, томат-2гр, макарон-30гр, лук-30гр, морковь-30гр, соль йодированная, лавровый лист, зелень-1гр
		3.Компот из с/фруктов- витамин С	180	200	Сухофрукты-15гр, сахар-10гр
		4.Салат из свежих огурцов и помидоров	50	60	Огурец-30гр, помидор-30гр, лук-10гр, масло растительное-1гр
		5.Хлеб пшеничный	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-80гр
	Полдник	1.Сушка	10	10	Сушка-10 гр
2.Какао с молоком		180	200	Какао -2гр, молоко-100гр, сахар-5гр,	
Ужин	1.Картофельное пюре с соленые огурцы	130	150	Картофель-140гр, , масло сливочное-5гр, гр, лук – 20гр, соленый огурец-25гр	
		200	200	Чай – 1гр, сахар – 10гр, лимон - 5гр	

День	Место	Выход		Перечень продуктов	
		3 года – 5 лет	5 лет – 7 лет		
3 - день	Завтрак	1.Каша манная молочная	180	200	Молоко-180 гр, манная крупа-15гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар-5гр, чай-1гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное 5гр, сыр 5гр
	10-00	Фрукты	90	90	Банан-90
	Обед	1.Рассольник на кв	180	200	Мясо-20гр, перловка-10гр, томат-2гр, сметана-10гр, масло растительное-2гр, сол.огурцы 20гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр.
		2.Жаркое по-домашнему с мясом курицы	200	230	Мясо-80гр, масло растительное-5гр, масло сливочное-5гр, картофель-170гр,лук-20гр, морковь-20гр, соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр
		3. Кисель	180	200	Кисель -25гр,сахар-5гр.
		4.Салат «Винегрет»	50	60	Свекла-25гр, картофель-25гр, соль,огурцы-10гр,масло растительное-1гр,морковь-20гр
		5.Хлеб пшеничный	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-80гр
	Полдник	1.Булочка	40	40	Мука-40,яйцо-0,15,слив.масло-6гр,масло раст.-1гр,дрожжи1гр.
2.Какао с молоком		180	200	Молоко -100 гр,сахар-5гр, какао-2гр	
Ужин	1.Ленивый голубцы	70	90	Капуста-70гр, рис-10гр, масло сливочное-5гр,масло растительное-2гр, томат-2гр, лук-20гр,морковь-20гр	
	2. Чай сладкий	180	200	Чай-1гр, сахар-5гр	

День	Меню	Выход		Перечень продуктов	
		3 года — 5 лет	5 лет — 7 лет		
4- ЛЮНЬ	Завтрак	1.Каша гречневая молочная	180	200	Молоко-180 гр, гречка -15гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар-5гр, чай-1гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40гр, масло сливочное-5гр
	10-00	1.Фрукты	90	90	Яблоко - 90гр
	Обед	1.Суп вермишелевый на к/б	180	200	Мясо-20гр, Вермишель -15гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр.
		2.Пельмени	180	200	Мясо-80гр, мука железосодержащая-45гр, яйцо-0,1гр,масло сливочная-5гр, сметана-5гр, лук-35гр, соль йодированная, перецлав.лист, зелень-1гр
		3.Компот из с/фруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты-15гр, сахар-10гр
		4.Салат из капусты со свеклой	50	60	Капуста -50гр, свекла-15гр, масло растительное-1гр
		5.Хлеб пшеничный	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-80гр
	Полдник	1.Печенье	20	20	Печенье-20 гр
2.Какао с молоком		180	200	Какао -2гр, сахар-5гр, молоко-100гр.	
Ужин	1.Каша рисовая молочная	180	200	Молоко-180,рис-15,сахар-5гр,масло сливочное-5гр	
	2. Чай с лимоном	200	200	Чай - 1гр, сахар - 10гр, лимон-5	

День	Место	Выход		Перечень продуктов	
		3 года – 5 лет	5 лет – 7 лет		
5- день	Завтрак	1.Каша геркулес молочная	180	200	Молоко-180 гр, геркулес крупа - 15гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар-5гр, чай-1гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный - 40гр, масло сливочное-5гр, сыр-5гр.
	10-00	1.Фрукты	90	90	Яблоко - 90гр
	Обед	1.Суп харчо к/б	180	200	Мясо-20гр, рис -10гр, масло растительное - 2гр, томат-2,чеснок-1гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр.
		2 Гороховый гарнир с мясным гуляшом	200	230	Мясо-80гр, масло сливочная - 5гр, масло растительное - 4гр, горох-40гр, лук-20гр, морковь - 20гр,томат-2гр,мука-5гр, соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр
		3.Кисель	180	200	Кисель -25гр, сахар-5гр
		4 Соленые огурцы	40	40	Соленый огурцы -30гр.
		5.Хлеб пшеничный	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-80гр
	Полдник	1.Булочка	40	40	Мука-40,яйцо-0,15,масло сливочное-5гр,дрожжи-2гр, сахар-5гр,масло растительная-2гр.
2.Молоко		200	200	Молоко цельное -200гр.	
Ужин	1.Суп молочный макаронный	180	200	Молоко-180гр, рожки-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр.	
	2. Чай сладкий	200	200	Сахар - 5 гр, чай - 1гр.	

День	Меню	Выход		Перечень продуктов	
		3 года – 5 лет	5 лет – 7 лет		
6 - день	Завтрак	1. Каша рисовая-молочная	180	200	Молоко-180 гр, рис -15гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр
		2. Чай сладкий	180	200	Чай-1гр, сахар-5гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное -5гр.
	10-00	Фрукты	90	90	Банан-90
	Обед	1. Домашняя лапша к/б.	180	200	Мясо-20гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр, мука железосодержащий 20гр, яйцо 0,1гр, масло растительное-2гр
		2. Гречка с мясом	210	230	Мясо-80гр, гречка -30гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-2гр, томат-2гр, морковь-20гр, лук-20гр, соль йодированная, переплавленг, зелень-1гр
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	Сухофруктов -15гр, сахар-10гр.
		4. Салат из свежей капусты	50	60	Капуста-50гр, масло растительное-1гр.
		5. Хлеб пшеничный	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-80гр
	Полдник	1. Сушки	10	10	Сушки -10гр
2. Кефир		180	200	Кефир-200гр.	
Ужин	1. Ватрушка с творогом	150	200	Творог-50гр, яйцо-0,15гр, сахар-10, мука железосодержащий-40гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-1гр	
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Молоко-100, чай-2, сахар-5гр.	

День	Меню	Выход		Перечень продуктов	
		3 года – 5лет	5лет – 7лет		
7 - день	Завтрак	1.Каша пшеничная-молочная	180	200	Молоко-180 гр.пшено-15гр. сахар-5гр. масло сливочное -5гр
		2.Чай сладкий	180	200	Чай-2гр, сахар-5гр.
		3.Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр. сыр-5гр
	10-00	Фрукты	90	90	Груша-90гр
	Обед	1.Свекольник к/б	180	200	Мясо-20гр, томат-2гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр, свекла-80гр сметана-10гр
		2.Мясо по казахски	210	230	Мясо-80гр, мука-35гр, яйцо-0,15,картофель-50гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-5гр, лук-25гр.
		3.Салат из свежих огурцов и помидоров	50	60	Огурцы-30гр, помидор-30гр, лук-5гр, масло растительное-1гр, соль йодированная, перец,лавров.лист, зелень-2гр
		4.Кисель (фруктово-ягодный)	180	200	Кисель -25гр, сахар-5гр
		5.Хлеб пшеничный	40-40	40-40	Хлеб ржаной пшеничный-80гр
	Полдник	1.Домашняя печенье с творогом	70	80	Мука железосодержащая-30гр, масло сливочное-7гр,сахар-13гр, яйцо-0,15гр,творог-50гр. Сметана-20гр.
2.Какао с молоком		200	200	Какао- 2 гр,сахар-10гр,молоко-100гр	
Ужин	1.Каша ячневая молочная	200	250	Молоко180гр,крупа ячневая-15гр,сахар-5гр,масло сливочное-5гр	
	2. Чай сладкий	200	200	Чай- 1гр,сахар - 5гр	

День	Меню	Выход		Перечисл. продуктов	
		3 года – 5 лет	5 лет – 7 лет		
8 - день	Завтрак	1. Каша 3-х злаковый	180	200	Молоко-180 гр. пшеничная-5гр, овсяная-5гр, ячневая-5гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр
		2. Чай сладкий	180	200	Чай-1гр, сахар-5гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр.
	10-00	Фрукты	90	90	банан-90гр
	Обед	1. Суп рисовый на к/б	180	200	Мясо-20гр, рис-15гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр.
		2. Мокороны с мясом курицы	200	230	Мясо-80гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, томат-2гр, мокорон-35гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль, йодированная, зелень-2гр
		3. Компот из свежих фруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты -15гр, сахар-10гр.
		4. Салат морковный с чесноком	50	60	Морковь-50гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр.
		5. Хлеб пшеничный	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-80гр
	Полдник	1. Пряник	20	20	Пряник-20гр
Какао с молоком		200	200	Какао-2гр, сахар -5гр, молоко -100гр	
Ужин	1. Уха рыбная	120	150	Рыба-100гр, яйцо-0,1гр, масло слив.-5гр, масло растительное-2гр, лук -20гр, морковь -20гр, картофель-20гр, пшено-5гр	
	2. Чай с лимоном	200	200	Чай - 1гр, сахар 10гр, лимон-5	

День	Меню	Выход		Перечень продуктов	
		3 года – 5лет	5лет – 7лет		
9 - день	Завтрак	1.Каша манная	180	200	Молоко-180 гр, крупа манная -15гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр Сахар-5гр, чай-2гр  Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр, сыр-5гр
		2.Чай сладкий	180	200	
		3.Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-5	40-5-5	
	10-00	Фрукты	90	90	Банан-90
	Обед	1.Суп гороховый на к/б	180	200	Мясо-20гр, горох-15гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр  Мясо-80гр, картофель-170гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, перец болгарский-20гр, томат-2гр, соль йодированная, перец, лав.лист, зелень-2гр Кисель -25гр, сахар-5гр  Свекла-50гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр  Хлеб пшеничный-80гр
		2.Овощной гарнир мясом	200	230	
		3. Кисель (плодовый-ягодный)	180	200	
		4. Салат из свеклы с чесноком	50	60	
		5.Хлеб пшеничный	40-40	40-40	
	Полдник	1.Печенье	20	20	Печенье-20 гр Какао -2 гр, молоко-100гр, сахар-5гр
2.Какао с молоком		200	200		
Ужин	1.Суп вермишелевый молочный	200	250	Молоко – 180гр, вермишель - 15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, Чай-1гр, сахар – 10гр	
	2. Чай сладкий	200	200		

День	Меню	Выход		Перечень продуктов	
		3 года - 5 лет	5 лет - 7 лет		
10 - день	Завтрак 1. Каша молочная «Дружба» (рис-пшено) 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом	180	200	Молоко-180 гр, рис -10гр, пшено-5гр, масло сливочное -5гр сахар-5гр.	
		180	200	Сахар-5гр, чай-1гр.	
		40-5	40-5	Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр.	
	10-00	Фрукты	90	90	Яблоки - 90гр
	Обед	1. Суп гречневый на к/б	180	200	Мясо-20гр, гречка-10гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр
			180	200	Мясо-80гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, томат-2гр, лук-20гр, морковь-20гр, яйцо-0,15, рис-25гр, соль йодированная, зелень-2гр
		2. Тефтели	180	200	Мясо-80гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, томат-2гр, лук-20гр, морковь-20гр, яйцо-0,15, рис-25гр, соль йодированная, зелень-2гр
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	Сухофруктов -15гр, сахар-10гр.
		4. Салат зимний	50	60	Картофель-70гр, чеснок-1гр, масло растительное-1гр, лук-10гр
	5. Хлеб пшеничный	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-80гр	
Полдник	1. Сушки	10	10	Сушки -10гр	
	2. Молоко	200	200	Молоко -200 гр	
Ужин	1. Пирожки с картофелем	200	250	Мука железосодержащая-40гр, яйцо-0,15гр, картофель-60гр, масло сливочное-5гр, сметана-10гр, лук-10гр, масло растительное-2гр, дрожжи-1гр, сахар-3гр	
		200	200	Молоко-100гр, сахар - 5гр, какао-2гр	