

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



Ақтобе қаласының «№41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасында МКҚК тәрбиеленетін балалардың жас мөлшері
(3 жастан 6 жасқа дейін) тамақтандыруға 2023-2024 оқу жылға арналған екі апталық ас мәзірі
(МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДАРДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)
(жаз-қыс)

10-ти дневное перспективное меню
Для организации питания детей (от 3-х лет до 6 лет),
воспитывающихся в ГККП ДО «№41 «Назерке» г Ақтобе на 2023-2024 учебный год.
(В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 10,5 часов)
(лето-зима)

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 40-5-10	200 40-5-10	Сахар-10гр, чай-2гр Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр, сыр-10гр
	10-00	Фрукты	60	60	Яблоко -60гр
	Обед	1.Борщ на к/б	180	200	Мясо-20гр, томат-5гр, сметана-10гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, капуста-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, свекла-30гр, зелень-1гр
		2.Плов с мясом	210	230	Мясо-80гр, рис-30гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук-25гр, морковь-25гр, соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр
		3.Салат из моркови с чесноком	50	60	Морковь-70гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр
		4.Кисель фруктово-ягодный	180	200	Кисель фруктово-ягодный-25гр, сахар-5гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	1.Пряник	15	15	Пряник-15 гр
		2.Кефир	200	200	Кефир 200 гр
Ужин	1.Творожно – морковная запеканка	200	250	Творог-200гр, яйцо-0,1гр, масло сливочное-5гр,сахар-12гр, морковь-30гр, масло раст.-1гр,крупа манная – 5 гр, молоко – 10гр	
	2. Молочный кофейный напиток	180	200	Молоко – 100гр, сахар – 10гр, кофе - 2гр	

День	Меню	Выход	Перечень продуктов	Перечень продуктов	
2 - день	Завтрак	3 года - 5 лет	3 года - 5 лет	5 лет - 7 лет	
		1. Каша кукурузно-молочная	180	200	Молоко-180 гр, кукурузная крупа-15гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр
		2. Чай с сладкий	180	200	Сахар-10гр, чай-1гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный-40гр, масло -5гр
	10-00	1. Фрукты	60	60	Груша -60гр
	Обед	1. Суп фасолевый на к/б	180	200	Мясо-20гр, фасоль -15гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, яйцо-0.15.
		2. Котлета мясная с макаронами	70+130	80+150	Мясо-80гр, масло растительное-3гр, яйцо-0,1гр, масло сливочная-5гр, томат-5гр, макарон-35гр, лук-20гр, морковь-20гр, мука железосодержащий -5гр, картофель -20гр, соль йодированная, лавровый лист, зелень-2гр
		3. Компот из с/фруктов-витамин С	180	200	Сухофрукты-20гр, сахар-10гр
		4. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	60	Огурец-30гр, помидор-30гр, лук-10гр, масло растительное-1гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
Полдник	1. Сушка	10	10	Сушка-10 гр	
	2. Какао с молоком	180	200	Какао -2гр, молоко-100гр, сахар-10гр.	
Ужин	1. Картофельное пюре с соленые огурцы	130	150	Картофель-150гр, , масло сливочное-3гр, яйцо-0,1гр, лук - 20гр, соленый огурец-30гр	
	2. Чай с лимоном	200	200	Чай - 1гр, сахар - 15гр, лимон - 5гр	

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года – 5лет	5лет – 7лет	
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-10гр, чай-2гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр, сыр-10гр
	10-00	Фрукты	60	60	Апельсин -60гр
	Обед	1.Рассольник на к/б	180	200	Мясо-20гр, перловка-10гр, томат-5гр, сметана-10гр, масло растительное-2гр, сол.огурцы-20гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр,
		2.Жаркое по-домашнему с мясом	200	230	Мясо-80гр, масло растительное-3гр, масло сливочное-5гр, картофель-170гр,лук-25гр, морковь-25гр, соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр
		3. Кисель	180	200	Кисель -25гр,сахар-5гр.
		4.Салат «Винегрет»	50	60	Свекла-25гр, картофель-25гр,сол.огурцы-10гр,масло растительное-1гр,морковь-20гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	1.Булка с повидлом	20	20	Булка-25 гр, повидло-15гр
2.Молоко		180	200	Молоко цельное-180 гр	
Ужин	1.Ленивый голубцы	70	90	Капуста-100гр, рис-10гр, масло сливочное-5гр,масло растительное-2гр, томат-5гр, лук-5гр,морковь-5 гр,	
	2. Молочный кофейный напиток	180	200	Молоко – 100гр, кофе – 2гр, кофе – сахар-10гр	

День		Меню	Выход	Перечень продуктов	Перечень продуктов
			3 года – 5лет	5лет – 7лет	
4- день	Завтрак	1.Каша гречневая молочная	180	200	Молоко-180 гр, гречка -15гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар-10гр, чай-1гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40гр, масло сливочное-5гр
	10-00	1.Фрукты	60	60	Банан - 60гр
	Обед	1.Суп вермишелевый на к/б	180	200	Мясо-20гр, Вермишель -15гр,масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр.
		2.Пельмени	200	230	Мясо-80гр, мука железосодержащий-50гр, яйцо-0,1гр,масло сливочная-6гр, сметана-10гр, лук-35гр, соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр
		3.Компот из с/фруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты-20гр, сахар-10гр
		4.Салат из капусты со свеклой	50	60	Капуста -50гр, свекла-15гр, масло растительное-1гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	1.Печенье	20	20	Печенье-20 гр
2.Какао с молоком		180	200	Какао -2гр, сахар-10гр, молоко-100гр.	
Ужин	1.Плов бухарский	200	250	Рис-30гр,сахар-5гр,масло сливочный-5гр,морковь-20гр,изюм-10,масло растительное-1гр.	
	2. Чай с лимоном	200	200	Чай – 1гр, сахар – 15гр.	

День	Меню	Выход	Перечень продуктов
------	------	-------	--------------------

		3 года - 5 лет	3 года - 6 лет	5 лет - 7 лет	
5- день	Завтрак	1.Каша геркулес молочная	180	200	Молоко-180 гр, овсяная крупа - 15гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар-10гр, чай-1гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом и с сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный - 40гр, масло сливочное-5гр, сыр-10гр.
	10-00	1.Фрукты	60	60	Яблоко - 60гр
	Обед	1.Суп харчо к/б	180	200	Мясо-20гр, рис -10гр, масло растительное - 2гр, томат-5,чеснок-1гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр.
		2 Гороховый гарнир с мясным гуляшом	200	230	Мясо-80гр, масло сливочная - 5гр, масло растительное - 4гр, горох-35, лук-20гр, морковь - 20гр, соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр
		3.Кисель	180	200	Кисель -25гр, сахар-5гр
		4.Соленый огурцы порционные	40	40	Соленый огурцы -40гр.
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	1.Булочка с изюмом	15	15	Мука-40,яйцо-0,15,масло сливочное-5гр,дрожжи-2гр, сахар-5гр,масло растительная-2гр,изюм-10гр.
2.Молоко		200	200	Молоко цельное -200гр.	
Ужин	1.Суп молочный макаронный	200	250	Молоко-180гр, рожки-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр.	
	2. Чай сладкий	200	200	Сахар - 10 гр, чай - 1гр.	

День	Меню	Выход	Перечень продуктов
------	------	-------	--------------------

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года – 5лет	5лет – 7лет	
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-10гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр.
	10-00	Фрукты	60	60	Апельсин -60гр
	Обед	1.Домашняя лапша к\б.	180	200	Мясо-20гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр,мука железосодержащий-20гр, яйцо-0,1гр, масло растительное-2гр
		2.Мясная котлета с гречневым-гарниром	70+130	80+150	Мясо-80гр, гречка -30гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр,томат-5гр, морковь-20гр, лук-20гр, картофель-10гр,яйцо-0,1гр, мука железосодержащий-2гр, соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	Сухофруктов -15гр,сахар-10гр.
		4.Салат из свежей капусты 5.Хлеб пшеничный и ржаной	50 40-40	60 40-40	Капуста-60гр,масло растительное-1гр, Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
Полдник	1.Сушки	10	10	Сушки -10гр	
	2.Кефир	200	200	Кефир-200гр.	
Ужин	1.Вареники с творогом со сметаной	200	250	Творог-150гр, яйцо-0,15гр, сахар-15, мука железосодержащий-40гр, сметана-10гр,масло сливочное-5гр,	
	2.Чай сладкий	180	200	Чай-1гр, сахар-10гр.	

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

День	Меню	Выход		Перечень продуктов	
		3 года – 5лет	5лет – 7лет		
8 - день	Завтрак	1.Каша 3-х злаковый	180	200	Молоко-180 гр, пшеничная-5гр, овсяная-5гр,ячневая-5гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр Чай-1гр, сахар-10гр
		2.Чай сладкий	180	200	
		3.Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	
	10-00	Фрукты	60	60	Груша-60гр
	Обед	1.Суп рисовый на к/б	180	200	Мясо-20гр, рис-15гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, яйцо-0,1гр, лук-10гр, морковь-10гр. Мясо-80гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, томат-5гр, мокорон-35гр лук-20гр, морковь-20гр, соль, йодированная, зелень-2гр Сухофрукты -15гр,сахар-10гр, Морковь-70гр, чеснок-2гр,масло растительное-1гр, Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
		2.Мокороны с гуляшом	200	230	
		3. Компот из свежих фруктов + витамин С	180	200	
		4.Салат морковный с чесноком	50	60	
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
	Полдник	1.Пряник	20	20	Пряник-20гр
Какао с молоком		200	200	Какао-2гр, сахар -10гр, молоко -100гр	
Ужин	1.Уха рыбная	120	150	Рыба-130гр, яйцо-0,1гр, масло слив.-5гр, масло растительное-2гр, лук -20гр, морковь -20гр,картофель-20гр, пшено-5гр Чай - 1гр, сахар - 15гр.	
	2. Чай с лимоном	200	200		

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-10гр, чай-2гр
		2.Чай сладкий	180	200	
		3.Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	40-5-10	
	10-00	Фрукты	60	60	Апельсин - 60гр
	Обед	1.Суп гороховый на к/б	180	200	Мясо-20гр, горох-15гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр
		2.Овощной гарнир мясом	200	230	Мясо-80гр, картофель-170гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, перец болгарский-20гр, томат-5гр, соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр
		3. Кисель (плодовый-ягодный)	180	200	Кисель -25гр, сахар-5гр
		4. Салат из свеклы с чесноком	50	60	Свекла-70гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	1.Печенье	20	20	Печенье-20 гр
2.Кофейный напиток		200	200	Кофе -2 гр, молоко-100гр, сахар-10гр	
Ужин	1.Суп вермишелевый молочный	200	250	Молоко – 180гр, вермишель - 15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр,	
	2. Чай сладкий	200	200	Чай-1гр, сахар – 10гр	

День	Меню	Выход		Перечень продуктов	
		3 года – 5лет	5лет – 7лет		
10 - день	Завтрак	1. Каша молочная «Дружба» (рис-пшено)	180	200	Молоко-180 гр, рис -10гр, пшено-5гр, масло сливочное -5гр сахар-5гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар-10гр, чай-1гр, Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	
	10-00	Фрукты	60	60	Яблоки - 60гр
	Обед	1. Суп гречневый на к/б	180	200	Мясо-20гр, гречка-10гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр
		2. Тефтели	180	200	Мясо-80гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, томат-5гр, 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-75гр, чеснок-1гр, масло растительное-1гр, лук-10гр Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
	Полдник	1. Сушки	10	10	Сушки -10гр
2. Молоко		200	200	Молоко пельное-180 гр	
Ужин	1. Пирожки с картофелем	200	250	Мука железосодержащая-40гр, яйцо-0,15гр, картофель-60гр, масло сливочное-6гр, сметана-10гр, лук-10гр, масло растительное-2гр.	
	2. Какао с молоком	200	200	Молоко-100гр, сахар - 10гр, какао-2гр	