



Ақтобе қаласының «№41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасында МКҚК тәрбиеленетін балалардың жас мөлшері
(3 жастан 6 жасқа дейін) тамақтандыруға 2025-2026 оқу жылға арналған төрт апталық ас мәзірі
(МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДАРДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)
(күз-қыс)

Для организации питания детей (от 3-х лет до 6 лет),
воспитывающихся в ГККП ДО «№41 «Назерке» г Ақтобе на 2025-2026 учебный год.
(В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 10,5 часов)
(осень-зима)

День	Меню	Выход		Перечень продуктов	
		3 года – 5лет	5лет – 7лет		
I – 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-30гр, томат-5гр, сметана-5гр, масло растительное-3гр, картофель-80гр, капуста-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, свекла-30гр, зелень-3гр
		2.Плов с мясом	210	236	Мясо-80гр, рис-30гр, 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.
		2. Макароны с мясом	210	230	Мясо-80гр, масло растительное-5гр, яйцо-0,1гр, масло сливочная-5гр, томат-2гр, макароны-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	
	2. Чай с лимоном	200	200	Чай - 1гр, сахар - 10гр, лимон - 5гр	

День	Меню	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 к/б	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
	Поддник	1. Булочка	40	40	Мука-40, яйцо-0,15, слив. масло-6гр, масло раст.-1гр, дрожжи 1гр,
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-й день	Завтрак	1. Каша гречневая молочная	180	200	Молоко-180 гр, гречка -15 гр, сахар-5 гр, масло сливочное -5 гр
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар-5 гр, чай-1 гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40 гр, масло сливочное-5 гр
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко - 90 гр
	Обед	1. Суп вермишелевый на к/б	180	200	Масло-20 гр, вермишель -15 гр, масло растительное-2 гр, картофель- 80 гр, лук-15 гр, морковь-15 гр.
		2. Пельмени	180	200	Мясной фарш-80 гр, мука пшеничная высшего сорта-45 гр, яйцо-1,1 гр, масло сливочное-2 гр, сметана-5 гр, лук-25 гр, соль, поваренная, перец, лавровый лист, зелень-1 гр
		3. Компот из с/фруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты-15 гр, сахар-10 гр
		4. Салат из капусты со свеклой	50	60	Капуста -50 гр, свекла-15 гр, масло растительное-1 гр
		5. Хлеб пшеничный	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-80 гр
	Полдник	1. Печенье	20	20	Печенье-20 гр
2. Какао с молоком		180	200	Какао -2 гр, сахар-5 гр, молоко-100 гр.	
Ужин	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко-180 гр, рис-15, сахар-5 гр, масло сливочное-5 гр	
	2. Чай с лимоном	200	200	Чай - 1 гр, сахар - 10 гр, лимон-5	

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года – 5лет	5лет – 7лет	
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 с 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,лавров, зелень-2гр
		3.Кисель	180	200	Кисель -25гр, сахар-5гр
		4.Соленые огурцы	40	40	Соленый огурец -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-50гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-2гр, томат-2гр, морковь-20гр, лук-20гр, соль йодированная, перец, лав. лист, 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. 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		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
		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 куб	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-5гр. 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 – 5 лет	5 лет – 7 лет		
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. картофель-5гр. масло растительное-5гр. картофель-80гр. лук-15гр. морковь-15гр
		2. Овощной гарнир мясом	200	230	Мясо-80гр. картофель-170гр. масло сливочное-5гр. масло растительное-5гр. лук-20гр. морковь-20гр. перец болгарский-20гр. томат-2гр. соль йодированная перец лавровый. зелень-2гр
		3. Кисель (плодовый-ягодный)	180	200	Кисель -25гр. сахар-5гр
		4. Салат из свеклы с чесноком	50	60	Свекла-50гр. чеснок-2гр. 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		200	200	Какао -2 гр. молока-180гр. сахар-5гр	
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 - 5 лет	5 лет - 7 лет		
10 - день	Застрел	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-5гр, чай-1гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5гр.
	10-00	Фрукты	90	90	Яблоки -90гр
	Обед	1. Суп гречневый на кв	180	200	Молоко-20гр, гречка-10гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр
		2. Гёфтели	180	200	Мясо-80гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-2гр, лук-2гр, морковь-2гр, яйцо-1,5, рис-25гр, соль по вкусу, зелень-2гр
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты-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 пшеничная-40гр, яйцо-0,15гр, картофель-60гр, масло сливочное-5гр, сметана-10гр, лук-10гр, масло растительное-2гр, дрожжи-1гр, сахар-5гр.	
	2. Каша с молоком	200	200	Молоко-100гр, сахар -5гр, каша-2гр	