

«КЕЛІСІЛДІ»

Камкоршылык кенесінін төрағасы
Серғалиева Р.А.

«02» 18 2024ж.

«БЕКІТІЛДІ»

«№9 «Бейнешек» бөбекжай – балабақшасы» МККК
менгерушісі Абдишүкірова С.Ж.
«02» 2024ж.



Ақтөбе қаласының мектепке дейінгі ұйымдарында тәрбиеленетін балалардың жас мөлшері
(3 жасстан 6 жасқа дейін) тамақтандыруға 2024-2025 жылға арналған он күндік ас мәзірі (жаз-күз) мезгілі
(мектепке дейінгі ұйымдарда болу ұзақтығы – 10,5 сағат)

10 – ти дневное перспективное меню для организации питания детей от 3-х лет до 6-ти лет, воспитывающихся
в дошкольных организациях города Ақтөбе на 2024-2025 год (лето-осень).

(в дошкольных организациях с длительностью пребывания – 10,5 час)

День	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3-6 лет	
1-день	Завтрак	200	Крупа манная-15, молоко-200, сахар-5, масло слив.- 5.
		40-5-10	Хлеб-40, масло слив.-5.
		150	Чай-0,2, сахар -5.молоко-100
	10.00	90	90
		200	Мясо -20, фасоль-15 лук10 марков-10 картофель-50 масло раст-2, томат -5. Зелень соль 1
	Обед	230	Мясо-80, лук-10, морковь-10 картофель-120 масло слив.-5, масло раст.-3.соль2
		200	Кисель-20 сахар -5.
		60	Морковь -60, масло раст. -1.
		40-40	Хлеб ржаной - 40.
		200	Молоко - 120, чай - 0,2, сахар-10.
	Полдник	20	Мука - 40, масло раст.-, яйцо - 0,1, сахар - 5, дрожжи, ванилин, разрыхлитель, повидло -15,
		180	Капуста - 120, рис - 10, лук - 10, морковь - 10, томат - 5, масло растительное-3, масло слив. - 5. соль1
Ужин		200	Чай-0,2, , сахар -5
		40	Хлеб пшеничный - 40

День	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3-6 лет	
2-день	Завтрак	Каша геркулес молочная с маслом	Геркулес – 15, сахар – 10, масло слив.-5, молоко -180.
		Хлеб с маслом с сыром	Хлеб – 40, масло – 5. Сыр-5
		Чай с молоком	Чай – 0,02, молоко – 100, сахар – 5.
	10.00	Фрукты	90
	Обед	Суп Рассольник на к б со сметаной	200 Мясо – 20, перловка – 10, картофель – 50, лук – 10, морковь – 10, масло раст. – 2, томат – 5 соленный огурцы сметана соль зелень
		Гуляш мясной с макаронам	80/150 Мясо-80, масло раст.-3, масло слив.- 5, макароны – 40, лук - 10 морковь – 10 томат-5, соль, зелень, мука - 3
		Компот из сухофруктов	200 Сухофрукты -20 сахар – 10.
		Салат из <i>селедки</i>	60 Капусты-60, масло раст-1
		Хлеб ржаной	40 Хлеб рж. -40гр, хлеб пшен-40гр.
2-день	Полдник	Вафли	10 Вафли – 10.
		Чай с молоком	200 чай – 0,2, сахар – 5, молоко – 120.
		Картофельное пюре с рыбной котлетой	80/150 Картофель – 120, рыба – 120, мука – 3, яйцо-0,1, лук-20, морковь-15, молоко -20, масло раст-2, масло слив.-5
	Ужин	Чай с лимоном	150 Чай -0,2, сахар -5 лимон-5.
		Хлеб пшеничный	40 Хлеб пшеничный -40

День	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3-6 лет	
3-день	Завтрак	Каша пшеничная с маслом	Крупа пшеничная -15, молоко-150, сахар-10, масло слив.- 5.
		Хлеб с маслом, с сыром	Хлеб-40, сыр-5, масло слив.-5.
		Чай сладкий м иолоком	чай - 0,2, сахар -5, молоко – 150
		Фрукты	90
	10.00		
	Обед	Борщ на к/б со сметаной	Мясо -20, капуста-80, сметана-5, свекла – 30, масло раст-2, картофель-80, лук-10, морковь-10, томат -5.
		Плов с мясом	Мясо-80, лук-20, морковь-20 рис - 30, соль, зелень масло слив.-5, масло раст.-3.
		Салат«Зимний	Морковь -20 картофель – 40 лук-5 соленые огурцы – 10, масло раст. -1.
		Кисель	Кисель-15, сахар -10.
		Хлеб ржанойхлеб пшен	Хлеб ржаной – 40. Хлеб пшен-40
	Полдник	Кефир	Кефир-170
		Пряник	Пряник – 10
	Ужин	Ватрушка с творогом	Творог – , яйцо – 0,1, масло растительное-1, Масло слив. – 5, сахар – 5, разрыхлитель, ванилин дрожжи-2,5 <i>муча 4</i>
		Какао с молоком-120	Какао-5 сахар -5

День	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3-6 лет	
4-день	Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	Крупа пшено- 15, молоко – 180, сахар – 10, масло сл. – 5.
		Хлеб с маслом	Хлеб – 40, масло слив. – 5.
		Чай сладкий	Чай – 0,2, сахар – 5
		Фрукты	90
	10.00		
	Обед	Суп Харчо	Мясо – 20, лук- 10, морковь – 10, картофель – 80, рис – 10, масло раст.-2, чеснок – 1, томат-5
		Салат Винегрет	Картошка-25 морковь-25 свекла-25, масло раст. – 1.лук-5 солен огурцы
		Котлеты с гречкой	Гречка-30, яйцо – 0,1, мясо – 80, лук- 10 масло рас. – 2 соль, картошка-10 морковь-10, , масло слив-5 мука -3
		Компот из сухофруктов	Сухофрукты – 20, сахар – 5
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной – 40.
		Печенье	печенье – 10
	Полдник	Чай с молоком	Чай – , молоко –60 сахар – 5
		Чай сладкий	Чай сахар – 5
	Ужин		
		Крупа яичневая молочная с маслом хлеб пшен-40	Крупа яичневая-15 сахар-10 молоко-120 хлеб пшен-40 <i>шпатель - 5</i>

День	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3-6 лет	
5-день	Завтрак	200	Крупа кукурузная – 15, сахар – 10, масло слив. – 5, молоко – 200.
		40-5-10	Хлеб – 40, масло слив. -5, сыр – 5
		200	Чай – 0,02, сахар – 5, молоко-100
		90	Яблоко – 90
	10.00	200	Мясо -20, лук-10, морковь – 10, картофель – 50 пшено -10, масло раст. – 2.
	Обед	230	Картофель – 120, капуста – 100, мясо – 80, лук – 10, морковь – 10, масло слив. – 5, масло раст. – 3, томат - 5
		150	Кисель – 20, сахар – 10
		50	Свекла-60 масло раст-1
		40	Хлеб ржаной – 40
	Полдник	10	Пряник – 10
		200	Какао – 0,02, сахар – 5, молоко-120
		250	Масло слив. – 5, рис – 30, сахар-5, морковь – 10, изюм-5, курага-5, масло раст. - 3
Ужин	Чай сладкий	200	Чай – 0,2, сахар – 5
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный – 40

День	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3-6 лет	
6-день	Завтрак	200	Молоко – 180, рис – 15, сахар – 5, масло слив. – 5.
		40/5	Хлеб – 40, масло слив. – 5.
		200	Чай – 0,02, сахар – 5
		90	90
	10.00	200	Мясо – 20, мука-25, морковь – 10, картофель – 50, лук- 10, яйцо – 0,1.
	Обед	230	Мясо – 80, лук – 10, морковь – 10, картофель – 120 масло слив. – 5, масло раст. – 3, соль, зелень
		200	Сахар – 5, сухофрукты – 20
		60	Свекла- 60, масло раст. – 1.
		40	Хлеб ржаной – 40.
	Полдник	90	Мука – 40, яйцо – 0,5, сахар – 5, дрожжи, разрыхлитель, ванилин, масло раст. - 1
		200	чай – 0,02, сахар -5, молоко – 60.
		250	Крупа манная – 15, масло слив. – 5, сахар – 5, молоко – 180.
Ужин	Кефир	170	Кефир-170
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшенич. – 40

День	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3-6 лет	
7-день	Завтрак	200	Крупа гречка- 15, масло слив. - 5, сахар - 10 молоко - 200.
		40-5-10	Сыр - 5, хлеб пшеничный -40, масло сливочное - 5.
		200	сахар - 5 чай - 0,02 молоко-100
	Фрукты	90	90.
	10.00		
	Обед	200	Свекла - 80, мясо - 20, лук - 10, морковь - 10,картофель - 80, сметана - 5, масло раст. -2, томат - 5.
		230	Мясо - 80, лук- 25, картофель - 50, сочни - 40, масло сливочное-5, соль, зелень
		150	Кисель - 20, сахар - 5.
		60	Морковь -60, масло раст. -1.
		40	Хлеб ржаной - 40.
		200	какао, молоко - 120, сахар - 5
	Полдник	10	Печенье-10
	Ужин	200	Чай - 0,02, сахар - 5
		40	Хлеб пш. - 40.
		200	Творог-, морковь-30, манка-5, яйцо-0,1, Масло слив.-5, сахар-5, ванилин разрыхлитель

День	Меню	Выход	Перечень продуктов	
		3-6 лет		
8-день	Завтрак	Каша из 3 -х злаков с маслом	200	Молоко -180, сахар -10 масло слив.-5, крупа пшенич. - 5, ячневая крупа - 5, крупа геркулес - 5.
		Хлеб с маслом	40-5	Хлеб - 40, масло слив. - 5.
		Чай сладкий с молоком	200	Чай - 0,02, сахар-5, молоко -120.
		Фрукты	90	90
	10.00	Суп рисовый	200	Мясо - 20, лук - 10, морковь - 10, картофель - 50 рис - 15, масло раст. - 2
		Бигус с кур. мясом	230	Картофель - 100, лук - 10 морковь - 10, мясо - 80, капуста - 135, масло слив.-5, масло раст.-3, томат - 5
		Салат из моркови	60	Морковь -70, масло раст. - 1.
		Компот из сухофруктов	150	Сухофрукты - 20 сахар - 10.
	Обед	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной - 40
		Пряник	10	Пряник - 10
		Кефир	170	Кефир 170
		Пирожки с картошкой	150	картошка,-70 лук-10 масло раст-1 мука-40 масл слив-5 дрожжи яйцо -0,1
Ужин	Какао с молоком	200	Какао сахар - 10 Молока-120	

День	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3-6 лет	
9-день	Завтрак	200	Молоко – 200, крупа манка – 15, сахар – 10, масло слив. – 5.
		40-5-10	Хлеб пшенич. – 40, сыр – 5, масло слив. – 5
		150	Чай – 0,02, сахар – 5, молоко – 100.
	10.00	90	90
		200	Мясо – 20, лук – 10, морковь – 10, картофель – 50, горох – 15, масло раст. – 2.
	Обед	80-150	Мясо – 80, лук – 10, морковь – 10, макарон-40, масло слив. – 5, масло раст. – 3, соль, зелень, томат – 5, мука – 3
		200	Кисель – 20, сахар – 5
		60	Картофель – 40, морковь-20, лук-5, соленые огурцы-10, масло раст. – 1.
		40	Хлеб рж. – 40
		200	чай – 0,02, молоко – 120, сахар – 10.
	Полдник	10	Печенье – 10
		150	масло сливочное-5, картофель -70, лук – 10 морковь – 10 масло раст. – 1 пшено-10
	Ужин	150	Чай – 0,02, сахар – 5 лимон
		40	Хлеб пшенич. – 40

День	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3-6 лет	
10-день	Завтрак	200	Молоко – 180, рис – 10, пшено – 5, сахар – 5, масло слив. – 5.
		40-5	Хлеб пшенич. – 40, масло слив. – 5.
		200	Чай – 0,02, сахар – 5
	10.00	90	90
	Обед	200	Мясо – 20, лук – 10, морковь – 10, картофель – 50 капуста – 80, свекла – 30, масло раст. – 2, сметана – 5, томат-5.
		80-150	Мясо – 80, лук – 10 морковь – 10 картофель – 120 масло слив. – 5, масло раст. – 2, томат-5, мука-3
		200	Сухофрукты – 20, сахар – 5
		40	Хлеб рж. – 40
		10	Вафли – 10
	Полдник	200	какао – 0,02, молоко – 60, сахар – 5
	Ужин	180	сахар-10, крупа яичневая-15, молоко-180, масло слив-5
		200	Чай – 0,02, сахар – 5 хлеб-40