

КЕЛІСЕМІН

Ата-аналар комитеті төрайымы
Қамқоршылық кеңес төрайымы



ЖШС «Аманат-Балабай» директоры
Г.Н. Куанышбаева 2022ж

Ақтөбе қаласының мектепке дейінгі ұйымдарында
Тәрбиеленетін балалардың жас мөлшері (3жастан 6 жасқа дейінгі)тамақтандыруға
2022-2023жылға арналған он күндік Ас мәзірі
(МДҰ-да болу ұзақтығы 10,5 сағат)

10-ти дневное перспективное меню
для организации питания детей от –3X лет до 6-лет,воспитывающихся в дошкольных организациях
города Актобе на 2022-2023 год
(В дошкольных организациях с длительностью пребывания 10,5 час)

	День	Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года-5лет	5лет-7лет	
1 - день	Завтрак	1.Каша пшеничная – молочная	180	200	Молоко-200гр, крупа пшеничная-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, соль-1гр
		2.Чай с молоком	180	200	Чай-1гр, сахар-10гр, молоко-40гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом.	40-5	40-5	Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр.
	10-00	Фрукты	60	60	Яблоко-60гр
	Обед	1.Борщ на к/б	180	200	Мясо-20гр, томат-5гр, масло растительное – 2гр, картофель-80гр, капуста-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, свекла-20гр, зелень-1гр, соль-1гр
		2.Плов с мясом	210	230	Мясо-80гр, рис-25гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук-25гр, морковь-25гр, соль-2гр, перец, зелень-2гр
		3.Салат из моркови с чесноком	50	60	Морковь-70гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр, соль- 1гр
		4.Кисель фруктово- ягодный	180	200	Кисель фруктово-ягодный-15гр, сахар-5гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной			Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	1. Сушки	10	10	Сушки-10гр
		2. Какао с молоком	180	200	Какао-2гр, молоко-100гр, сахар-10гр
	Ужин	1.Творожно-морковная запеканка	200	250	Творог-175гр, яйцо-0,05гр, масло сливочное-5гр, сахар- 10гр, морковь-30гр, масло раст-1гр, крупа манная-5гр, молоко-10гр
		2.Чай сладкий	180	200	Чай-1гр, сахар-10гр

	День	Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года-5лет	5лет-7лет	
2 - день	Завтрак	1.Каша пшениная молочная	180	200	Молоко-200гр, крупа пшено-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, соль-1гр
		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	Фрукты	60	60	Груша -60гр
	Обед	1.Суп фасолевый на ю/б	180	200	Мясо-20гр, фасоль-5гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, соль-1гр
		2.Мясная котлета с макаронами	200	230	Мясо-80гр, масло растительное-3гр, яйцо-0,05гр, масло сливочное-5гр, томат-5гр, макарон-25гр, лук-20гр, морковь-20гр, картофель-20гр, соль-1гр, перец, 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, соль-1гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	1.Печенье	10	10	Печенье-10гр
		2.Какао с молоком	180	200	Какао-2гр, молоко-100гр, сахар-5гр
	Ужин	1.Рыбная котлета	70	80	Рыба-120гр, масло растительное-2гр, масло сливочная-3гр, яйцо-0,05гр, лук-20гр, картофель-30гр, соль-1гр
		2.Чай с лимоном	200	200	Чай-1гр, сахар-15гр, лимон-5гр

День	Меню	Выход		Перечень продуктов
		3 года-5лет	5лет-7лет	
Завтрак	1 Каша манная – молочная	180	200	Молоко-200гр, манная крупа-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, соль-1гр
	2 Чай сладкий			
	3 Хлеб пшеничный с маслом и 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.Рассольник на к/б	180	200	Мясо-20гр, перловка-5гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, сол.огурцы-20гр, томат-5гр, соль-1гр
	2.Жаркое по-домашнему с мясом	200	230	Мясо-80гр, масло растительное-3гр, масло сливочное-5гр, лук-25гр, морковь-25гр, картофель-170гр, соль-1гр, перец, зелень-2гр
	3.Кисель фруктово-ягодный			Кисель фруктово-ягодный-20гр, сахар-5гр
	4.Салат «Винегрет»	180	200	Свекла-25гр, картофель-25гр, сол.огурцы-10гр, масло растительное-1гр, морковь-20гр, соль-1гр
	5.Хлеб пшеничный и ржаной	50 40-40	60 40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
Полдник	1. Булка с повидлом	40	40	Мука-35гр, яйцо-0,05гр, масло сливочное-5гр, сахар-10гр, дрожжи-0,1гр, повидло-15гр
	2. Молоко	180	200	Молоко-200гр
Ужин	1.Ленивые голубцы	70	90	Капуста-100гр, рис-5гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-2гр, томат-5гр, лук-5гр, морковь-5гр, соль-1гр
	2. Какао с молоком	180	200	Какао-2гр, молоко-100гр, сахар-10гр

	День	Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года-5лет	5лет-7лет	
4- день	Завтрак	1.Каша гречневая – молочная	180	200	Молоко-200гр, гречка-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, соль-1гр
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар-10гр, чай-1гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5	40-5	Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр, сыр-10гр
	10-00	Фрукты	60	60	Груша -60гр
	Обед	1.Суп харчо на к/б	180	200	Мясо-20гр, рис-5гр, томат-5гр, чеснок-1гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, соль-1гр
		2.Пельмени	200	230	Мясо-80гр, мука железосодержащий-50гр, яйцо-0,05гр, масло сливочное-5гр, сметана-10гр, лук-35гр, соль-1гр, перец, 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, соль-1гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	1.Пряник	15	15	Пряник-15гр
		2.Какао с молоком	180	200	Какао-2гр, молоко-100гр, сахар-5гр
	Ужин	1.Уха рыбная с фрикадельками	200 200	250 200	Рыба-180гр, пшено-5гр, картофель-70гр, яйцо-0,05гр, масло растительное-4гр, лук-30гр, морковь-10гр, томат-5гр, соль-1гр
		2.Чай с лимоном			Чай-1гр, сахар-15гр, лимон-5гр

	День	Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года-5лет	5лет-7лет	
5- день	Завтрак	1.Каша геркулес –молочная	180	200	Молоко-200гр, овсяная крупа-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, соль-1гр
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар-10гр, чай-1гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр, сыр-10гр
	10-00	Фрукты	60	60	Яблоко-60гр
	Обед	1.Суп крестьянский на к/б	180	200	Мясо-20гр, пшено-5гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, соль-1гр
		2.Сложный гарнир с мясом	200	230	Мясо-80гр, масло растительное-4гр, масло сливочное-5гр, картофель-200гр, капуста-100гр, лук-25гр, морковь-25гр, томат-5гр, соль-2гр, перец, зелень-2гр
		3.Кисель фруктово-ягодный	180	200	Кисель фруктово-ягодный-20гр, сахар-5гр
		4.Соленые огурцы порционные	40	40	Соленый огурцы-40гр.
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	1. Вафли	15	15	Вафли-15гр
		2. Кефир	180	200	Кефир-200гр
	Ужин	1.Суп молочной макаронный	200	250	Молоко-200гр, рожки-5гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, соль-1гр
		2.Чай сладкий	180	200	Чай-1гр, сахар-10гр

День	Меню	Выход		Перечень продуктов
		3 года-5 лет	5 лет-7 лет	
6- день	Завтрак	180	200	Молоко-200гр, рис-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, соль-1гр
		180	200	Чай-1гр, сахар-10гр, молоко-40гр
		40-5	40-5	Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр
	10-00	60	60	Груша -60гр
	Обед	180	200	Мясо-20гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, мука железосодержащий-15гр, яйцо-0,1гр, масло растительное-2гр, соль-1гр
		70+130	80+150	Мясо-80гр, гречка-25гр, масло растительное-3гр, масло сливочное-5гр, томат-5гр, лук-20гр, морковь-20гр, картофель-20гр, яйцо-0,05гр, соль-2гр, перец, зелень-2гр
		180	200	Сухофрукты-20гр, сахар-10гр
		50	60	Капуста-60гр, масло растительное-1гр, соль-1гр
		40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	10	10	Сушки-10гр
		180	200	Какао-2гр, молоко-100гр, сахар-10гр
	Ужин	200	250	Творог-175гр, яйцо-0,05гр, масло сливочное-5гр, сахар-10гр, морковь-30гр, масло раст-1гр, крупа манная-5гр, молоко-10гр
		180	200	Чай-1гр, сахар-10гр

	День	Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года-5лет	5лет-7лет	
7- день	Завтрак	1.Каша пшениная – молочная	180	200	Молоко-200гр, крупа пшено-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, соль-1гр
		2.Чай сладкий 3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	180 40-5-10	200 40-5-10	Сахар-10гр, чай-1гр Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр, сыр-10
	10-00	Фрукты	60	60	Яблоко-60гр
	Обед	1.Мясо по-казахски	200	230	Мясо-100гр, мука железосодержащий-35гр, картофель-120, яйцо-0,05гр, масло растительное-4гр, лук-30гр, соль-2гр, перец, зелень-2гр
		2. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	60	Огурец-30гр, помидор-30гр, лук-10гр, масло растительное-1гр, соль-1гр
		3.Кисель фруктово-ягодный	180	200	Кисель фруктово-ягодный-15гр, сахар-5гр
		4.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	1.Сочни с творогом	70	90	Творог-50гр, мука железосодержащий-30гр, масло сливочное-5гр, сахар-10гр, яйцо-0,05гр, сметана-20гр, масло растительное-2гр
		2.Какао с молоком	200	200	Какао-2гр,сахар-10гр, молоко-100гр.
	Ужин	1.Каша ячневая молочная	200	250	Молоко-200гр, крупа ячневая-10гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, соль-1гр
		2.Чай сладкий	180	200	Чай-1гр, сахар-10гр

	День	Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года-5лет	5лет-7лет	
8-день	Завтрак	1.Каша 3-х злаковый – молочная	180	200	Молоко-200гр, пшеничная-5гр, овсяная-5гр, ячневая-5гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, соль-1гр
		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	Фрукты	60	60	Груша -60гр
	Обед	1.Суп рисовый на к/б	180	200	Мясо-20гр, рис-5гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, яйцо-0,1гр, соль-1гр
		2.Бигус с мясом	200	230	Мясо-80гр, масло растительное-3гр, масло сливочное-5гр, томат-5гр, картофель-150гр, капуста-135гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль-1гр, перец, зелень-2гр
		3.Компот из с/фруктов +витамин С	180	200	Сухофрукты-20гр, сахар-10гр
		4.Салат морковный с чесноком	50	60	Морковь-70гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр, соль-1гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	1.Печенье	10	10	Печенье-10гр
		2.Какао с молоком	180	200	Какао-2гр, молоко-100гр, сахар-5гр
	Ужин	1.Рыбное суфле	120	150	Рыба-150гр, яйцо-0,05гр, масло слив-5гр, масло растительное-1гр, лук-20гр, морковь-20гр, картофель-20гр, соль-1гр
		2.Чай с лимоном	180	200	Чай-1гр, сахар-15гр, лимон-5гр

	День	Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года-5лет	5лет-7лет	
9- день	Завтрак	1.Каша ячневая – молочная	180	200	Молоко-200гр, крупа ячневая-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, соль-1гр
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар-10гр, чай-1гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр, сыр-10
	10-00	Фрукты	60	60	Яблоко-60гр
	Обед	1.Суп гороховый на к/б	180	200	Мясо-20гр, горох-5гр, масло растительное – 2гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр, соль-1гр
		2.Овощной гарнир мясом	200	230	Мясо-80гр, картофель-220гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук-20гр, морковь-20, томат-5гр, соль-1гр, перец, зелень-2гр
		3. Салат из свеклы с чесноком	50	60	Свекла-70гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр, соль-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-15гр
		2.Какао с молоком	200	200	Какао-2гр, сахар-10гр, молоко-100гр
	Ужин	1.Суп вермишелевый молочный	200	250	Молоко-200гр, вермишель-5гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, соль-1гр
		2.Чай сладкий	180	200	Чай-1гр, сахар-10гр

10- день

День	Меню	Выход		Перечень продуктов
		3 года-5лет	5лет-7лет	
Завтрак	1.Каша молочная «Дружба» (рис-пшено)	180	200	Молоко-200гр, рис-10гр, пшено-5гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, соль-1гр
	2.Чай сладкий	180	200	Сахар-10гр, чай-2гр
	3.Хлеб пшеничный с маслом.	40-5	40-5	Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр.
10-00	Фрукты	60	60	Груша -60гр
Обед	1.Суп гречневый на к/б	180	200	Мясо-20гр, гречка-5гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, соль-1гр
	2. Капуста тушеная с мясом	200	230	Мясо-80гр, масло растительное-3гр, масло сливочное-5гр, томат-5гр, капуста-200гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль-1гр, перец, зелень-2гр
	3.Компот из с фруктов-витамин С	180	200	Сухофрукты-20гр, сахар-10гр
	4.Салат зимний	50	60	Картофель-75гр, чеснок-1гр, масло растительное-1гр, лук-10гр, соль-1гр
	5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
Полдник	1.Вафли	15	15	Вафли-15гр
	2.Кефир	180	200	Кефир-200гр
Ужин	1.Вареники с картошкой и сметаной	200	250	Мука железосодержащая-35гр, яйцо-0,05гр, масло слив-5гр, кортофель-60гр, масло растительное-1гр, лук-10гр, соль-1гр, сметана-10гр
	2.Какао с молоком	200	200	Молоко-100гр, сахар-10гр, какао-2гр.