

КЕЛІСЕМІН

Ата-аналар комитеті төрайымы
Қамқоршылық кеңес төрайымы



«ЖАҢА МЕКТЕП БАЛАЛАР ЖАСАЙТЫН ЖЕРІ» директоры

2024ж

Ақтөбе қаласының мектепке дейінгі ұйымдарында
Тәрбиеленетін балалардың жас мөлшері (3жастан 6 жасқа дейінгі)тамақтандыруға
2024-2025жылға 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 2024-2025 год
(В дошкольных организациях с длительностью пребывания 10,5 час)

1-день	День	Меню	к-л.содн	к-л.лет	перечень продуктов
	Завтрак	1.Молочная каша пшеничная	180	200	Молоко-200гр, крупа пшеничная-25гр, сахар-5гр, масло сливочное -5 гр.
		2.Чай с молоком	180	200	Сахар-10гр,чай-1гр,молоко-150гр.
		3.Хлеб с маслом	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшенич-40гр,сыр-10гр.
	Обед	1. Домашний суп на к/б	180	200	Мясо-20гр, сметана-10гр,картофель-100гр,лук-10гр, морковь -20гр, лук-20гр,свекла-40гр,томат-5гр,масло растит-2гр,зелень-1гр,спагетти-30гр.
		2.Гречка с мясным гуляшом	210	230	Мясо-80гр,слив.масло-5гр,масло раст-4гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль йодированная, гречка-40гр.
		3.Компот из с/фруктов+вит.С	180	200	Сухофрукты-10гр,сахар-10гр.
		4.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр,хлеб ржаной-40гр.
	Полдник	1.Печенье	15	15	Печенье-15гр
		2.Чай с лимоном	180	200	Какао-2гр, сахар-10гр,молоко-150гр.
	Ужин	1.Молочная каша рисовая	100	150	Молоко-200, рис-25, сахар-5гр, масло слив-5гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Чай-1 гр, сахар-10 гр.

2-день					
	День	Меню	2-3 года	3-5 лет	Перечень продуктов
	Завтрак	1. Молочная каша кукурузная	180	200	Молоко-200гр, кукурузная крупа-25гр, сахар-5гр, масло сливоч-5гр.
		2. Чай сладкий с лимоном	180	200	Чай-1 гр, сахар-10гр, лимон-5гр.
		3. Хлеб с маслом и повидлой	40-5	40-5	Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочное -5 гр, повидло-10 гр.
	10:00	1. Фрукты	90	90	Банан-90гр
	Обед	1. Суп гороховый на к/б	180	200	Мясо-20гр, горох-20 гр, масло растит.-2гр, картофель-100гр, лук-20гр, морковь -20гр.
		2. Котлета мясная с макаронами	70+130	80+150	Мясо-80гр, масло растит-3гр, яйцо-0,05гр, масло слив.-5гр, томат-5гр, рис-5, макарон-40гр, лук-20гр, морковь -20гр, мука жел.-15гр, картофель-20гр, соль йодированная, перец, зелень-2гр.
		3. Компот из с/фруктов+ вит.С	180	200	Сухофрукты-10 гр, сахар-10гр
		4. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
	Полдник	1. Мини Пицца	15	15	Яйцо-1, дрожжи-15гр, раст.масло-30мл, сахар-5гр,
		2. Чай сладкий	180	200	мука-350гр, колбаса-200гр, сыр-300гр, помидор 30гр. Чай-1гр, сахар-10гр.
	Ужин	1. Суп молочный	100	150	Молоко-200гр, вермешел мелкий-20гр, сахар-5гр, масло
		2. Чай сладкий	180	200	Чай-1 гр, сахар-10 гр.

3-день	День	Меню	2-3года	3-5 лет	Перечень продуктов
	Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко-200гр, крупа манная-20гр, сахар-5гр, масло сливочное -5 гр.
		2. Чай с молоком	180	200	Сахар-10гр, чай-1гр, молоко-150гр
		3. Хлеб с маслом и с сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшенич-40гр, масло слив-5гр, сыр-10гр.
	10:00	1. Фрукты	90	90	Банан-90гр.
	Обед	1. Суп харчо на к/б	180	200	Мясо-20гр, рис-20гр, томат-5гр, масло раст.-2гр, картофель-100гр, лук-20гр, морковь -20гр.
		2. Гуляш с гречкой	200	230	Мясо-80гр, гречка-40гр, слив. масло-5гр, масло раст-3гр, лук-20гр, морковь -20гр, томат-5гр, соль йодированная
		3. Салат из капусты, огурцы, помидор	100	150	Капуста-20гр, огурцы-25гр, помидор-15гр, масло раст-5гр, соль-5гр
		4. Компот из с/ф	180	200	Сухофрукты-10гр, сахар-10гр.
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
	Полдник	1. Пряник	15	15	Пряник-15гр.
		2. Компот + вит. С	180	200	Сухофрукты-10гр, сахар-10гр.
	Ужин	1. Макароны с сыром	200	250	Макарон-25гр, сливочное масло-5гр, сыр-15гр
		2. Чай сладкий	180	200	Чай-1гр, сахар-10гр.

--	--	--	--	--	--

4-день	День	Меню	2-3 года	3-5 лет	Перечень продуктов
	Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко-200гр, крупа геркулес-25гр, сахар-5гр, масло сливочное -5 гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар-10гр,чай-1 гр.
		3.Хлеб с маслом, с повидлой	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшенич-40гр,масло слив-5гр,повидло-10гр.
	10:00	1.Фрукты	90	90	Яблоко-90гр.
	Обед	1.Рассольник на к/б	180	200	Мясо-20гр,томат-5 гр,перловка-20гр,сол.огурцы-10гр,картофель-100гр,лук-20гр, морковь -20гр, чеснок -2гр,масло растит-2гр.
		2.Гуляж с спагеттием	210	230	Спагетти-40гр, Мясо-80гр,масло растит-3гр,яйцо-0,05гр,масло слив.-5гр,томат-5гр,лук-20гр,морковь -20гр,мука жел.-15гр,картофель-20гр,соль йодированная,перец, зелень-2гр
		3.Компот из с/фруктов+вит.С	180	200	Сухофрукты-10гр,сахар-10гр.
		4.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр,хлеб ржаной-40гр.
	Полдник	1.Вафли	15	15	Вафли-15гр
		2.Молоко	180	200	Молоко-200
	Ужин	1.Ватрушка с творогом	70	70	Мука желез.-30гр,дрожжи-1гр,яйцо-0,05гр,творог-80гр,сахар -10гр,сл.масло-5гр,раст.масло-1гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Чай-1 гр, сахар-10 гр.

--	--	--	--	--	--

5-день	День	Меню	2-3 года	3-5 лет	Перечень продуктов
	Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко-200гр, рис-20гр, сахар-5гр, масло сливочное -5 гр. Сахар-10гр, чай-1гр, лимон-10гр. Хлеб пшенич-40гр, масло слив-5гр, сыр-10гр.
		2. Чай сладкий с лимоном	180	200	
		3. Хлеб с маслом и с сыром	40-5-10	40-5-10	
	10:00	1. Фрукты	90	90	Яблоко-90гр.
	Обед	1. Свекольник на к/б	180	200	Мясо-20гр, пшено -15гр, яйцо-0,05гр, масло раст.-2гр, картофель-100гр, лук-20гр, морковь -20гр, капуста-20гр, томат-15гр. Мясо-80гр, мука-30гр, яйцо-0,05гр, слив. масло-5гр, масло раст-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, картофель-120гр, соль йодированная, перец, зелень-2гр. Сухофрукты-10гр, сахар - 10гр. Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
		2. Мясо по казакский	200	230	
		3. Компот+вит.С	180	200	
		4. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
	Полдник	1. Пряник	15	15	Пряник -15гр. Чай-1гр, сахар-10гр, молоко-150гр.
		2. Чай с молоком	180	200	
	Ужин	1. Каша пшено с молоком	50	60	Молоко-200гр, пшено-20гр, сахар-5гр, масло слив-5гр Кефир-200гр.
		2. Кефир	180	200	

д-во	меню	к-л.содм	к-л.лет	список продуктов
Завтрак	1.Молочная каша пшеничная	180	200	Молоко-200гр, крупа пшеничная-25гр, сахар-5гр, масло сливочное -5 гр.
	2.Чай с молоком	180	200	Сахар-10гр,чай-1гр,молоко-150гр.
	3.Хлеб с маслом	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшенич-40гр,сыр-10гр.
Обед	1.Домашний суп на к/б	180	200	Мясо-20гр, сметана-10гр,картофель-100гр,лук-10гр, морковь -20гр, лук-20гр,свекла-40гр,томат-5гр,масло растит-2гр,зелень-1гр,спагетти-30гр.
	2.Гречка с мясным гуляшом	210	230	Мясо-80гр,слив.масло-5гр,масло раст-4гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль йодированная, гречка-40гр.
	3.Компот из с/фруктов+вит.С	180	200	Сухофрукты-10гр,сахар-10гр.
	4.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр,хлеб ржаной-40гр.
Полдник	1.Печенье	15	15	Печенье-15гр
	2.Чай с лимоном	180	200	Какао-2гр, сахар-10гр,молоко-150гр.
Ужин	1.Молочная каша рисовая	100	150	Молоко-200, рис-25, сахар-5гр, масло слив-5гр.
	2.Чай сладкий	180	200	Чай-1 гр, сахар-10 гр.

7-день	Ужин	1.Творожный пудинг	100	150	Творог – 120гр,яйцо - 0,05 гр,сахар-5гр, молоко-30гр, крупа манная-15гр,раст.масло-1гр,повидло-10гр,масло слив.-5гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Чай-1 гр, сахар-10 гр.
		Меню	2-3 года	3-5 лет	Перечень продуктов
	Завтрак	1. Каша пшениная молочная	180	200	Молоко-200гр, крупа пшениная-25гр, сахар-5гр, масло сливочное -5 гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар-10гр, чай-1гр.
		3.Хлеб с маслом и с повидлой	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшенич-40гр,масло слив-5гр,повидло-10гр.
	Обед	1.Домашняя лапша на к/б	180	200	Мясо-20гр,томат-5гр, масло раст.-2гр,картофель-100гр,лук-20гр,морковь -20гр,мука-30гр, яйцо-0,05гр.
		2.Гуляш с гречкой	200	230	Мясо-80гр, слив.масло-5гр, масло раст-3гр, гречка-40гр,лук-20гр,морковь-20гр.
		3.Компот	180	200	Сухофрукты-10гр, сахар – 10гр.
		4. Салат «Весенний»	40	50	Картофель-70гр,лук-10гр,растит.масло-1 гр.
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
	Полдник	1.Пряник	15	15	Пряник – 15гр.
		2.Какао с молоком	180	200	Какао-2гр, сахар-10гр, молоко-150

8-день

День	Меню	2-3года	3-5 лет	Перечень продуктов	
Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко-200гр, крупа манная-20гр, сахар-5гр, масло сливочное -5 гр.	
	2. Чай с молоком	180	200	Сахар-10гр, чай-1гр, молоко-150гр	
	3. Хлеб с маслом и с сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшенич-40гр, масло слив-5гр, сыр-10гр.	
	10:00	1. Фрукты	90	90	Банан-90гр.
	Обед	1. Суп харчо на к/б	180	200	Мясо-20гр, рис-20гр, томат-5гр, масло раст.-2гр, картофель-100гр, лук-20гр, морковь -20гр.
2. Гуляш с гречкой		200	230	Мясо-80гр, гречка-40гр, слив. масло-5гр, масло раст-3гр, лук-20гр, морковь -20гр, томат-5гр, соль йодированная	
3. Салат из кнусты, огурцы, помидор		100	150	Капуста-20гр, огурцы-25гр, помидор-15гр, масло раст-5гр, соль-5гр	
4. Компот из с/ф		180	200	Сухофрукты-10гр, сахар-10гр.	
5. Хлеб пшеничный и ржаной		40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.	
Полдник	1. Пряник	15	15	Пряник-15гр.	
	2. Компот + вит. С	180	200	Сухофрукты-10гр, сахар-10гр.	
Ужин	1. Макароны с сыром	200	250	Макарон-25гр, сливочное масло-5гр, сыр-15гр	
	2. Чай сладкий	180	200	Чай-1гр, сахар-10гр.	

--	--	--	--	--	--

9-день	День	Меню	2-3 года	3-5 лет	Перечень продуктов
	Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко-200гр, крупа геркулес-25гр, сахар-5гр, масло сливочное -5 гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар-10гр,чай-1 гр.
		3.Хлеб с маслом, с повидлой	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшенич-40гр,масло слив-5гр,повидло-10гр.
	10:00	1.Фрукты	90	90	Яблоко-90гр.
	Обед	1.Рассольник на к/б	180	200	Мясо-20гр,томат-5 гр,перловка-20гр,сол.огурцы-10гр,картофель-100гр,лук-20гр, морковь -20гр, чеснок – 2гр,масло растит-2гр.
		2.Гуляж с спагеттием	210	230	Спагетти-40гр, Мясо-80гр,масло растит-3гр,яйцо-0,05гр,масло слив.-5гр,томат-5гр,лук-20гр,морковь -20гр,мука жел.-15гр,картофель-20гр,соль йодированная,перец, зелень-2гр
		3.Компот из с/фруктов+вит.С	180	200	Сухофрукты-10гр,сахар-10гр.
		4.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр,хлеб ржаной-40гр.
	Полдник	1.Вафли	15	15	Вафли-15гр
		2.Молоко	180	200	Молоко-200
	Ужин	1.Картошка с капустой тушеная	70	70	Картошка-80гр,капуста-60гр,раст масло-6гр,соль-5гр
		2.Чай сладкий	180	200	Чай-1 гр, сахар-10 гр.

--	--	--	--	--	--

10-день	День	Меню	2-3 года	3-5 лет	Перечень продуктов
	Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко-200гр, рис-20гр, сахар-5гр, масло сливочное -5 гр.
		2. Чай сладкий с лимоном	180	200	Сахар-10гр, чай-1гр, лимон-10гр.
		3. Хлеб с маслом и с сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшенич-40гр, масло слив-5гр, сыр-10гр.
	10:00	1. Фрукты	90	90	Яблоко-90гр.
	Обед	1. Свекольник на к/б	180	200	Мясо-20гр, пшено -15гр, яйцо-0,05гр, масло раст.-2гр, картофель-100гр, лук-20гр, морковь -20гр, капуста-20гр, томат-15гр.
		2. Мясо по казакский	200	230	Мясо-80гр, мука-30гр, яйцо-0,05гр, слив. масло-5гр, масло раст-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, картофель-120гр, соль йодированная, перец, зелень-2гр.
		3. Компот+вит.С	180	200	Сухофрукты-10гр, сахар – 10гр.
		4. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр.
	Полдник	1. Пряник	15	15	Пряник -15гр.
		2. Чай с молоком	180	200	Чай-1гр, сахар-10гр, молоко-150гр.
	Ужин	1. Каша пшено с молоком	50	60	Молоко-200гр, пшено-20гр, сахар-5гр, масло слив-5гр
		2. Кефир	180	200	Кефир-200гр.