


«Келісіді»  
Қамқоршылық кеңес төрағасы  
  
В.Вишняк  
«01»09 2022ж

«Бекітілді»  
Мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны  
№39 «Достық» бөбекжай балабақшасының  
басшысы Уркимбаева А.Ж.  
  
«01» 09 2022ж

**№39 «ДОСТЫҚ» БӨБЕКЖАЙ БАЛАБАҚШАСЫНДА  
ТӘРБИЕЛЕНЕТІН БАЛАЛАРДЫҢ ЖАС МӨЛШЕРІ (2 ЖАСТАН 3 ЖАСҚА ДЕЙІН) ТАМАҚТАНДЫРУҒА  
2022 - 2023 ЖЫЛДАРҒА АРНАЛҒАН ОН КҮНДІК АС МӘЗІРІ  
(МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ҰЙЫМЫНДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)**

**10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 2-Х ЛЕТ ДО 3-ЛЕТ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ  
В ЯСЛИ САД №39 «ДОСТЫК» НА 2022-2023 ГОДЫ  
(С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 10,5 ЧАС)**

Ақтөбе-2022 жыл

1-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
<b>Завтрак</b>	1.Каша пшеничная молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	180 150 30-3-2	Молоко-200 гр, крупа пшеничная -15 гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, сыр-3гр чай-2 гр Хлеб-30 гр, масло-2 гр, сахар-5 гр
<b>10-00</b>	Фрукты	90	Яблоко-90гр
<b>Обед</b>	1.Борщ на со сметаной 2.Плов с мясом 3.Салат «винегрет» 4.Кисель 5.Хлеб ржаной	150 150 50 150	Мясо-20гр, сметана-5гр, масло растительное-2гр, картофель-120 гр, капуста-50гр, лук-10гр, морковь-10гр, свекла-20гр. Мясо-40гр, рис-30гр, масло сливочное-2гр, масло растительное-2гр, морковь-20гр.лук-20гр Картоп-25 гр,свекло-25 гр, солен. огурцы-10гр,марковь-10гр,раст.масло-1гр Кисель-10гр, сахар-10гр Хлеб ржаной -25гр
<b>Полдник</b>	1. Пряник 2. Кефир	10 180	Пряник-10гр Кефир-180 гр
<b>Ужин</b>	1.Творожно-морковная запеканка 2 Молочный кофейный напиток 3 Хлеб пшеничный	150 150	Творог-200гр, яйцо-0.5 гр, масло сливочное-3гр, сахар-5гр, морковь-30гр, масло растительное-1гр,крупа манная-10гр Молоко-120гр, сахар-10гр, кофе-0,2гр Хлеб пшеничный -25

2-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
<b>Завтрак</b>	1.Каша кукурузно-молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб с маслом	200 150 30	Молоко-200 гр, крупа кукурузная-15 гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Сахар-5гр, чай-0,01 гр Хлеб -30гр, масло сливочное-3 гр.
<b>10-00</b>	Фрукты	90	90гр
<b>Обед</b>	1.Суп фасолевый на к/б  2.Котлета мясная с макаронами  3.Салат из свежих огурцов и помидоров  4.Компот из сухофруктов+витамин «С» 5.Хлеб ржаной	150  50/100  50  150	Мясо-20гр, фасоль-10гр, масло растительное-2гр, картофель-50гр, лук-20гр, морковь-20гр.  Мясо-40гр, макарон-30гр, масло сливочное-2гр, масло растительное-2 гр, морковь-20гр  Огурец-25 гр, помидор-25гр.  Сухофрукты-10 гр, сахар-10гр  Хлеб ржаной -25гр
<b>Полдник</b>	1. Сушка 2. Какао с молоком	10 150	Сушка-10гр Какао-0,2 гр, молоко-150 г, сахар-5 гр
<b>Ужин</b>	1.Тушеный картофель с запеченной рыбой в духовке  2.Чай с лимоном 3. Хлеб пшеничный	50/100  150	Рыба-40 гр, картофель-70гр, морковь-20гр,масло растительное-2гр, масло сливочное-2 гр, яйцо-0.5 гр, лук-20гр  Чай-0,1 гр, сахар-10гр, лимон-5гр Хлеб -25гр , хлеб пшеничный-25 гр.

3-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
<b>Завтрак</b>	1.Каша манная- молочная  2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	200  150 30-3-5	Молоко-200 гр, крупа манная -15 гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Сахар-5,0гр, чай-0,2 гр Хлеб-3 гр, масло сливочное-5 гр, сыр-3гр
<b>10-00</b>	Фрукты	90	90гр
<b>Обед</b>	1.Рассольник на к/б  2.Жаркое по домашнему с мясом  3.Салат морковный  4.Кисель +вит «С» 5.Хлеб ржаной , хлеб пшеничный	150  150 50  150 25	Мясо-20гр, перловка-10гр, томат-5гр, сметана-10гр, масло растительное-1гр, картофель-50гр, соленый огурец-20гр, лук-20гр, марковь-20гр. Мясо-80гр, масло сливочное-2гр, масло растительное-2гр, марковь-20гр, картофель -100 гр, лук-10гр Морковь-60гр  Кисель фруктово-ягодный-10гр, сахар-10гр Хлеб ржаной -25гр
<b>Полдник</b>	1.Булка с повидлом  2.Молоко	20-10  200	Мука-30гр, повидло-10 гр, молоко-200гр, дрожжи-5гр, яйцо-0.5 гр, растительное масло-1гр, сливочное масло-2 гр Молоко цельное-180гр
<b>Ужин</b>	1.Ленивые голупцы  2.Молочный кофейный напиток 3. Хлеб пшеничный	180  150	Капуста-100гр, рис-5гр, масло растительное-1 гр, лук-10гр, морковь-10гр Молоко-200гр, сахар-15 гр, кофе-0,2 гр Хлеб пшеничный-25гр

4-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
<b>Завтрак</b>	1.Каша гречневая молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб с маслом	200 150 30-5	Молоко-200 гр, крупа гречневая -5 гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Сахар-5гр, чай-0,1 гр Хлеб пшеничный -30гр, масло сливочное-53гр.
<b>10-00</b>	Фрукты	90	90гр
<b>Обед</b>	1.Суп харчо к/б 2.Пирог мясной 3.Салат из капусты со свеклой 4.Компот из сухофруктов+ витамин «С» 5.Хлеб ржаной	150 150  50 25	Мясо-20гр, рис-10гр, томат-5гр, масло растительное-2гр, картофель-50гр, лук-20гр, морковь-20гр Мясо-40гр, мука -30гр яйцо-0.5гр, масло сливочное-2 гр, масло растительное-2гр,лук-20гр, морковь-20гр Капуста-50гр, свекло-25гр, растительное масло-2гр Сухофрукты-10гр, сахар-5гр Хлеб ржаной -25гр
<b>Полдник</b>	1. Вафли 2. Какао с молоком	10 150	Вафли-10гр Какао-0,2гр, сахар-5 гр, молоко-200гр
<b>Ужин</b>	1. Уха рыбная с фрикадельками 2.Чай с лимоном 3. Хлеб пшеничный	150  150	Рыба-60гр, пшено-5гр, картофель-70гр, яйцо-0.5гр, масло растительное-1гр, лук-20гр, морковь-20гр Чай-0,1 гр, сахар-15гр, лимон-5гр Хлеб пшеничный-25 гр

5-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
<b>Завтрак</b>	1.Каша геркулес молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	200 150 30-3	Молоко-200 гр, крупа овсяная-15 гр, сахар-10гр, масло сливочное-5гр Сахар-5 гр, чай-0,1 гр Хлеб пшеничный -30гр, масло сливочное-3гр, сыр-3гр
<b>10-00</b>	Фрукты	90	90гр
<b>Обед</b>	1. Лапша домашняя из мясо птицы 2. Ленивые голупцы  3 Солёный огурцы порционные  4. Кисель 5.Хлеб ржаной	150 150  40  150 25	Мясо птицы -20гр,масло растительное-2гр, картофель-100гр, лук-10гр, марковь-20гр, яйцо-0,1гр, сливочное масло-2гр, мука-25гр Мясо-40гр, масло сливочное-2гр, масло растительное-2гр, капуста-160гр, соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр, рис-5 гр, лук-25гр  Соленый огурцы-40гр  Кисель-10гр, сахар-10гр Хлеб ржаной -25гр.
<b>Полдник</b>	1.Печенье 2.Молоко	10 150	Печень-10гр Молоко-200гр
<b>Ужин</b>	1. Суп молочный макаронный 2.Чай сладкий	200	Молоко-200гр, вермишель-10гр, сахар-5гр, масло сливочное-2гр  Чай-0,1 гр, сахар-5гр Хлеб пшеничный-25гр

6-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
<b>Завтрак</b>	1.Каша рисовая молочная  2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	100  150 30/3	Молоко-180 гр, рис-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр  Сахар-10гр, чай-2 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-10гр
<b>10-00</b>	Фрукты	90	90гр
<b>Обед</b>	1. Суп крестьянский к/б  2. Мясная котлета с гречневым гарниром  3.Салат из свежей капусты  4. Компот из сухофруктов+ витамин «С» 5.Хлеб пшеничный,ржаной	150  50/100  50  150 40-40	Мясо-20гр, пшено-10гр,масло растительное-5гр, картофель-50гр, лук-20гр, марковь-20гр, сливочное масло-3гр  Мясо-40гр, гречка-30гр,масло сливочное-3гр, масло растительное-1гр, , картофель-20гр соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр, лук-20гр, яйцо-1/5гр, Капуста-50гр, сахар-10гр  Сухофрукты-10гр, сахар-10гр  Хлеб ржаной -25 гр
<b>Полдник</b>	1. Ватрушки с творогом  2.Какао с молоком	100  150	Мука-30гр, творог-50гр, яйцо-1.5гр,сахар-2гр, дрожжи-1гр, сливочное масло-2гр, растительное масло-1гр Молоко -100гр, какао-2гр, сахар-3гр
<b>Ужин</b>	1. Каша пшенная молочная  2.Чай сладкий	150  150	Молоко-200гр, пшено-10гр, сахар-2гр, масло сливочное-5гр  Чай-0,2 гр, сахар-10гр , хлеб пшеничный-25

7-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
<b>Завтрак</b>	1.Каша пшениная молочная  2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	150  150 30/30	Молоко-200 гр, крупа пшениная -10 гр, сахар-5гр, масло сливочное-3гр Сахар-5гр, чай-0,2 гр Хлеб пшеничный -30гр, масло сливочное-3 гр, сыр-3гр
<b>10-00</b>	Фрукты	90	90 гр
<b>Обед</b>	1.Свекольник на к/б  2. Мясо по казахский  3.Салат из свежих огурцов и помидоров  4.Кисель(фруктовый ягодный)  5.Хлеб пшеничный,ржаной	150  150  50  150  25	Мясо-20гр,томат-5гр,масло растительное-5гр, картофель-70гр, лук-20гр, марковь-20гр, сливочное масло-3гр, свекло-80гр, сметана-5гр Мясо-40гр, мука-25гр,яйцо 1,5гр, картофель-100гр,масло сливочное-5гр, масло растительное-4гр,соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр, лук-25гр Огурцы-25гр, помидор-25гр, лук-25гр, масло растительное-1гр, соль йодированная-1гр  Кисель-10гр, сахар-10гр  Хлеб ржаной -25гр
<b>Полдник</b>	1.Печенье 2.Какао с молоком	10 100	Печенье-10гр Молоко-100гр, какао-0,2гр, сахар -5гр
<b>Ужин</b>	1. Каша ячневая  2.Молочный кофейный напиток 3. .Хлеб пшеничный	150  200 25	Молоко-200гр, крупа ячневая-10гр, , сахар-5гр, масло сливочное-3гр Кофе-0,2гр, сахар-5гр, молоко-100гр Хлеб-25 гр



8-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
<b>Завтрак</b>	1.Каша 3-х злаковый 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с повидлом	150 150 30/3	Молоко-200 гр, пшеничная -5 гр, овсяная-5гр, ячневая-5гр, сахар-5гр, масло сливочное-3гр Сахар-5гр, чай-0,2 гр Хлеб пшеничный -30гр, масло сливочное-3 гр, повидло-15гр
<b>10-00</b>	Фрукты	90	90гр
<b>Обед</b>	1.Суп рисовый на к/б 2. Бигус с мясом 3.Салат морковный с чесноком 4.Компот из сухофруктов + витамин «С» 5.Хлеб ржаной	150 150 50 150 25	Мясо-20гр,рис-10гр,масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-20гр, марковь-20гр, яйцо-0,1гр, сливочное масло-2гр Мясо-40гр, картофель-100гр,масло сливочное-2гр, капуста-135гр,масло растительное-2гр,соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр, , лук-20гр, морковь-20гр Морковь-50гр, чеснок-2гр, масло растительное-2гр, соль йодированная-1гр Сухофрукты-10гр, сахар-10г Хлеб ржаной -25
<b>Полдник</b>	1.Пряник 2.Какао с молоком	20 100	Пряник-20гр Молоко-200гр, какао-0,2гр, сахар -5гр
<b>Ужин</b>	1. Рыбное суфле 2.Чай с лимоном		Рыба-100гр, яйцо-1/5гр, масло сливочное-4гр, масло растительное-1гр, лук-10гр, марковь-10гр, картофель-20гр, молоко-10гр Чай-1гр, лимон-5гр, сахар-10гр

9-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
<b>Завтрак</b>	1.Каша ячневая 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	150 150 30/3	Молоко-200 гр, крупа ячневая-10гр, сахар-5гр, масло сливочное-3гр Сахар-5гр, чай-0,2 гр Хлеб пшеничный -30гр, масло сливочное-3гр, сыр-3гр
<b>10-00</b>	Фрукты	90	90гр
<b>Обед</b>	1.Суп клецкий на к/б 2. Овощной гарнир мясом 3.Салат из свеклы с чесноком 4.Кисель (плодовый ягодный) 5.Хлеб пшеничный,ржаной	150 150 50 150 25	Мясо-20гр,масло растительное-2гр, картофель-50гр, лук-20гр, марковь-20гр, мука -10гр, яйцо-0,1гр Мясо-40гр, картофель-120гр,масло сливочное-2гр, масло растительное-2гр,соль йодированная, перец болгарский-20гр,лав.лист, зелень-2гр, , лук-20гр, морковь-20гр,томат-5гр Свекла-50гр, чеснок-0,2гр, масло растительное-1гр Кисель-10гр, сахар-10гр Хлеб ржаной -25
<b>Полдник</b>	1.Вафли 2.Кофейный напиток	10 150	Вафли-10гр Молоко-200гр, кофе-0,2гр.
<b>Ужин</b>	1. Сырники 2.Чай сладкий	150 200	Молоко-100гр, яйцо1/5, творог-150 сахар-5гр,масло сливочное-2гр Чай-1гр, сахар-15гр

10-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
<b>Завтрак</b>	1.Каша молочная «Дружба» (рис-пшено) 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	150 150 30/3	Молоко-200 гр, рис-5гр,пшено-5гр, сахар-5гр, масло сливочное-3гр Сахар-5гр, чай-0,2 гр Хлеб пшеничный -30гр, масло сливочное-3гр, сыр-3гр
<b>10-00</b>	Фрукты	90	90гр
<b>Обед</b>	1.Суп гречневый на к/б  2. Тефтели с макаронам  3.Салат овощной 4.Компот из сухофруктов+витамин «С»  5.Хлеб ржаной	150  150  50  25	Мясо-20гр,гречка-10гр,масло растительное-2гр, картофель-70гр, лук-20гр, марковь-20гр Мясо-40гр, макарон-20 гр, масло сливочное-2гр, масло растительное-3гр,соль йодированная, перец болгарский-20гр,лав.лист, зелень-2гр, , лук-20гр, морковь-20гр,томат, рис-5гр,яйцо-1/5гр Капуста-30гр,морковь-20гр,лук-10гр,масло растительное-1гр Сухофрукты-10гр, сахар-10гр  Хлеб ржаной -25гр
<b>Полдник</b>	1.Сушки 2.Молоко	10 150	Сушки-10гр Молоко цельное-200гр,сахар-10гр
<b>Ужин</b>	1. Пирог с мясом птицы  2.Какао с молоком	150  100	Курица-60гр, мука железосодержащая-30гр, яйцо-1/10гр,дрожжи-0,2гр, масло сливочное-2гр, картофель-20гр, лук-10гр,морковь-10грмасло растительное-1 гр Молоко-100гр, сахар-5гр, какао-0,2гр

**«Келісілді»**  
Қамқоршылық кеңес төрағасы  
\_\_\_\_\_В.Вишняк

«05» 01 2022ж

**«Бекітілді»**  
Мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны  
№39 «Достық» балабақшасының басшысы Уркимбаева А.Ж.

«05» 01 2022ж

**№39 «ДОСТЫҚ» БӨБЕКЖАЙ-БАЛАБАҚШАСЫНДА  
ТӘРБИЕЛЕНЕТІН БАЛАЛАРДЫҢ ЖАС МӨЛШЕРІ (2-ЖАСТАН 3-ЖАСҚА ДЕЙІН) ТАМАҚТАНДЫРУҒА  
2022 ЖЫЛҒА АРНАЛҒАН ОН КҮНДІК АС МӘЗІРІ  
(МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМЫНДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)**

**10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 2-Х ЛЕТ ДО 3-ЛЕТ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ  
В ЯСЛИ-САД №39 «ДОСТЫҚ» НА 2022 ГОД  
(С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 10,5 ЧАС)**

**Ақтөбе-2022 жыл**

«Бекітілді»

Мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорны  
№39 «Достық»бөбекжай-балабақшасының басшысы Уркимбаева А.Ж.

---

«05» 01 2022ж

**№39 «ДОСТЫҚ БАЛАБАҚШАСЫНДА  
ТӘРБИЕЛЕНЕТІН БАЛАЛАРДЫҢ ЖАС МӨЛШЕРІ (3-ЖАСТАН 6-ЖАСҚА ДЕЙІН) ТАМАҚТАНДЫРУҒА  
ҚЫРКҮЙЕК 2021-МАМЫР 2022 ЖЫЛДАРҒА АРНАЛҒАН ОН КҮНДІК АС МӘЗІРІ  
(МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМЫНДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)**

**10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ЛЕТ ДО 6-ЛЕТ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ  
В ДО №39 «ДОСТЫК» НА СЕНТЯБРЬ 2021-МАЙ 2022 ГОД  
(С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 10,5 ЧАС)**

**Ақтөбе-2022 жыл**