

«Келісіді»
Қамқоршылық кеңес төрағасы
В.Вишняк

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



**№39 «ДОСТЫҚ БАЛАБАҚШАСЫНДА
ТӘРБИЕЛЕНЕТІН БАЛАЛАРДЫҢ ЖАС МӨЛШЕРІ (3-ЖАСТАН 6-ЖАСҚА ДЕЙІН) ТАМАҚТАНДЫРУҒА
2020-2021 оқу жылына
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 2020-2021 учебный год
(С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 10,5 ЧАС)**

Ақтөбе-2020 жыл

1-день	Меню	Выход		Перечень продуктов
		3 года-5 лет	5 лет- 7 лет	
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	180	200	Молоко-180 гр, крупа пшеничная -15 гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Сахар-10гр, чай-2 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-10гр
	2. Чай сладкий	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	40-5-10	
10-00	Фрукты	60	60	Яблоко-60гр
Обед	1.Борщ на к/б	180	180	Мясо-20гр, томат-5гр, сметана-10гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, капуста-80гр, лук-20гр, морковь-20гр, свекла-30гр, зелень-1гр Мясо-80гр, рис-30гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, морковь-25гр, соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр Картоп-25гр, свекло-25гр, соль.огурцы-10гр, морковь-10гр, растительное масло-1гр Кисель фруктово-ягодный-25гр, сахар-8гр Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
	2.Плов с мясом	210	230	
	3.Салат «Винегрет»	50	60	
	4.Кисель фруктово-ягодный	180	200	
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	40-40	
Полдник	1. Пряник	15	15	Пряник-15гр Кефир-200 гр
	2. Кефир	200	200	
Ужин	1.Творожно-морковная запеканка	200	250	Творог-200гр, яйцо-0.1 гр, масло сливочное-5гр, сахар-12гр, морковь-30гр, масло растительное-1гр,крупа манная-5гр, молоко-10 гр Молоко-100гр, сахар-10гр, кофе-2гр
	2.Молочный кофейный напиток	180	200	

2-день	Меню	Выход		Перечень продуктов
		3 года-5 лет	5 лет- 7 лет	
Завтрак	1.Каша кукурузно-молочная	180	200	Молоко-180 гр, крупа кукурузная-15 гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Сахар-10гр, чай-2 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, мед-10гр
	2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с медом	180 40-5-10	200 40-5-10	
10-00	Фрукты	60	60	Груша-60гр
Обед	1.Суп фасолевый на к/б	180	200	Мясо-20гр, томат-5гр, фасоль-15гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-20гр, морковь-20гр, , зелень-1гр
	2.Котлета мясная с макаронами	70+130	80+150	Мясо-80гр, макарон-30гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, морковь-20гр, соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр,картофель-20гр, мука железосодержащий-5 гр,
	3.Салат из свежих огурцов и помидоров	50	60	Огурец-30гр, помидор-30гр, лук-10гр, растительное масло-1гр
	4.Компот из сухофруктов+витамин «С»	180	200	Сухофрукты-20 гр, сахар-8гр
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1. Сушка	10	10	Сушка-10гр
	2. Какао с молоком	180	200	Какао-2 гр, молоко-100 г, сахар-10 гр
Ужин	1.Тушеный картофель с запеченной рыбой в духовке	70+130	80+150	Рыба-120гр, картофель-150гр, масло растительное-2гр, масло сливочное-3 гр, яйцо-0.1 гр, лук-20гр
	2.Чай с лимоном	180	200	Чай-1 гр, сахар-10гр, лимон-5гр

3-день	Меню	Выход		Перечень продуктов
		3 года-5 лет	5 лет- 7 лет	
Завтрак	1.Каша манная- молочная	180	200	Молоко-180 гр, крупа манная -15 гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Сахар-10гр, чай-2 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-10гр
	2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	180 40-5-10	200 40-5-10	
10-00	Фрукты	60	60	Апельсин-60гр
Обед	1.Рассольник на к/б	180	200	Мясо-20гр, перловка-5гр, томат-5гр, сметана-10гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, соленый огурец-20гр, лук-20гр, марковь-20гр, зелень-1гр Мясо-80гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, марковь-25гр, соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр Картофель -170гр Морковь-60гр, чеснок-2гр, масло растительное-1 гр Кисель фруктово-ягодный-25гр, сахар-8гр Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
	2.Жаркое по домашнему с мясом	200	230	
	3.Салат морковный	50	60	
	4.Кисель фруктово-ягодный	180	200	
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	40-40	
Полдник	1.Булка с повидлом	20	20	Мука-30гр, повидло-25 гр, молоко-30гр, дрожжи-5гр, яйцо-1.5 гр, растительное масло-1гр, сливочное масло-2 гр Молоко цельное-180гр
	2.Молоко	180	200	
Ужин	1.Ленивые голупцы	70	90	Капуста-100гр, рис-10гр, масло сливочное-5 гр, масло растительное-2гр, томат-5гр, лук-5гр, морковь-5гр Молоко-100гр, сахар-10гр, кофе-2гр
	2.Молочный кофейный напиток	180	200	

4-день	Меню	Выход		Перечень продуктов
		3 года-5 лет	5 лет- 7 лет	
Завтрак	1.Каша гречневая молочная	180	200	Молоко-180 гр, крупа гречневая -15 гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Сахар-10гр, чай-2 гр, конфет-5гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-10гр
	2. Чай сладкий с конфетами 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	180 40-5-10	200 40-5-10	
10-00	Фрукты	60	60	Банан-60гр
Обед	1.Суп харчо к/б	180	180	Мясо-20гр, рис-5гр, томат-5гр,чеснок-1гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-20гр, морковь-20гр, зелень-1гр Мясо-80гр, мука железосодержащий-50гр яйцо-0.1гр, масло сливочное-6гр, масло растительное-3гр, соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр, дрожжи-1гр, лук-30гр Капуста-50гр, свекло-15гр, растительное масло-1гр Сухофрукты-25гр, сахар-8гр Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
	2.Пирог мясной	100	100	
	3.Салат из капусты со свеклой	50	60	
	4.Компот из сухофруктов+ витамин «С»	180	200	
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	40-40	
Полдник	1. Вафли	10	10	Вафли-10гр Какао-2гр, сахар-10гр, молоко-100гр
	2. Какао с молоком	180	200	
Ужин	1. Уха рыбная с фрикадельками	200	250	Рыба-180гр, пшено-5гр, картофель-70гр, яйцо-0.1гр, масло растительное-5гр, лук-30гр, морковь-10гр Чай-1 гр, сахар-10гр, лимон-5гр
	2.Чай с лимоном	200	200	

5-день	Меню	Выход		Перечень продуктов
		3 года-5 лет	5 лет- 7 лет	
Завтрак	1.Каша геркулес молочная	180	200	Молоко-180 гр, крупа овсяная-15 гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Сахар-10гр, чай-2 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-10гр
	2. Чай сладкий	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	40-5-10	
10-00	Фрукты	60	60	Яблоко-60гр
Обед	1. Суп крестьянский	180	200	Мясо-20гр,пшено-5гр,масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, марковь-10гр, яйцо-0,1гр, сливочное масло-2гр Мясо-80гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-4гр, капуста-200гр,соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр, рис-10гр, лук-25гр Соленый огурцы-40гр Кисель-25гр, сахар-5гр Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
	2. Ленивые голупцы	200	230	
	3 Соленый огурцы порционные	40	40	
	4. Кисель	180	200	
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	40-40	
Полдник	1.Булка сладкая	50	50	Мука-30гр, молоко-50гр, яйцо-1.5гр, дрожжи-1гр, сливочное масло-3гр, растительное масло-1гр Молоко -200гр
	2.Молоко	200	200	
Ужин	1. Суп молочный макаронный	200	250	Молоко-180гр, рожки-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Чай-1 гр, сахар-10гр
	2.Чай сладкий	200	200	

6-день	Меню	Выход		Перечень продуктов
		3 года-5 лет	5 лет- 7 лет	
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	180	200	Молоко-180 гр, рис-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр
	2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	180 40-5-10	200 40-5-10	Сахар-10гр, чай-2 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-10гр
10-00	Фрукты	60	60	Апельсин-60гр
Обед	1. Лапша домашняя из мясо птицы	180	200	Мясо птицы -20гр,масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-20гр, яйцо-0,1гр, сливочное масло-2гр, мука железосодержащий-25гр
	2. Мясная котлета с гречневым гарниром	70+130	80+130	Мясо-80гр, гречка-30гр,масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, томат-5гр,морковь-20гр, картофель-10гр, соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр, лук-20гр,яйцо-0,1гр
	3.Салат из свежей капусты	50	60	Капуста-15гр, сахар-10гр
	4. Компот из сухофруктов+ витамин «С»	180	200	Сухофрукты-25гр, сахар-8гр
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1. Ватрушки с творогом	100	100	Мука-30гр, творог-100гр, яйцо-1.5гр,сахар-5гр, дрожжи-1гр, сливочное масло-2гр, растительное масло-1гр
	2.Какао с молоком	200	200	Молоко -100гр, какао-2гр, сахар-10гр
Ужин	1. Каша пшенная молочная	180	250	Молоко-180гр, пшено-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр
	2.Чай сладкий	200	200	Чай-1 гр, сахар-10гр

7-день	Меню	Выход		Перечень продуктов
		3 года-5 лет	5 лет- 7 лет	
Завтрак	1.Каша пшениная молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	180 180 40-5-10	200 200 40-5-10	Молоко-180 гр, крупа пшениная -15 гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Сахар-10гр, чай-2 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-10гр
10-00	Фрукты	60	60	Банан-60гр
Обед	1.Свекольник на к/б 2. Мясо по казахский 3.Салат из свежих огурцов и помидоров 4.Кисель(фруктовый ягодный) 5.Хлеб пшеничный,ржаной	180 200 50 180 40-40	200 230 60 200 40-40	Мясо-20гр,томат-5гр,масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-20гр, марковь-20гр, яйцо-0,1гр, сливочное масло-2гр,свекло-80гр, сметана-10гр Мясо-80гр, мука-30гр,яйцо-0.1гр, картофель-50гр,масло сливочное-5гр, масло растительное-4гр,соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр, , лук-25гр Огурцы-35гр, помидор-25гр, лук-5гр, масло растительное-1гр, соль йодированная-1гр Кисель-25гр, сахар-5гр Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1.Печенье 2.Какао с молоком	15 200	15 200	Печень-15гр Молоко-100гр, какао-2гр, сахар -10гр
Ужин	1. Каша ячневая 2.Молочный кофейный напиток	200 200	250 200	Молоко-180гр,крупа ячневая-15гр, , сахар-5гр, масло сливочное-5гр Кофе-2гр, сахар-10гр, молоко-100гр

8-день	Меню	Выход		Перечень продуктов
		3 года-5 лет	5 лет- 7 лет	
Завтрак	1.Каша 3-х злаковый	180	200	Молоко-180 гр, пшеничная -5 гр, овсяная-5гр, ячневая-5гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Сахар-10гр, чай-2 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, повидла-15гр
	2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с повидлом	180 40-5-15	200 40-5-15	
10-00	Фрукты	60	60	Груша-60гр
Обед	1.Суп рисовый на к/б	180	200	Мясо-20гр,рис-15гр,масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-20гр, марковь-20гр, яйцо-0,1гр, сливочное масло-2гр Мясо-80гр, картофель-100гр,масло сливочное-5гр, капуста-135гр,масло растительное-4гр,соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр, , лук-20гр, морковь-20гр Морковь-70гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр, соль йодированная-1гр Сухофрукты-15гр, сахар-10г Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
	2. Бигус с мясом	200	230	
	3.Салат морковный с чесноком	50	60	
	4.Компот из сухофруктов+ витамин «С»	180	200	
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	40-40	
Полдник	1.Пряник	20	20	Пряник-20гр Молоко-100гр, какао-2гр, сахар -10гр
	2.Какао с молоком	200	200	
Ужин	1. Рыбное суфле	120	150	Рыба-150гр, яйцо-0.1гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-2гр, лук-20гр, марковь-20гр, картофель-20гр, молоко-10гр Чай-1гр, лимон-5гр, сахар-15гр
	2.Чай с лимоном	200	200	

9-день	Меню	Выход		Перечень продуктов
		3 года-5 лет	5 лет- 7 лет	
Завтрак	1.Каша ячневая	180	200	Молоко-180 гр, крупа ячневая-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Сахар-10гр, чай-2 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-15гр
	2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	180 40-5-15	200 40-5-15	
10-00	Фрукты	60	60	Апельсин-60гр
Обед	1.Суп клецкий на к/б	180	200	Мясо-20гр,мука-20гр, яйцо-0,1гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, марковь-15гр Мясо-80гр, картофель-170гр,масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр,соль йодированная, перец болгарский-20гр,лав.лист, зелень-2гр, , лук-20гр, морковь-20гр,томат-5гр Свекла-70гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр
	2. Овощной гарнир мясом	200	230	
	3.Салат из свеклы с чеесноком	50	60	
	4.Кисель (плодовый ягодный)	180	200	Кисель-25гр, сахар-5гр
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1.Вафли	10	10	Вафли-10гр
	2.Кофейный напиток	200	200	Молоко-100гр, кофе-2гр, сахар -10гр
Ужин	1. Суп вермишельный молочный	200	250	Молоко-180гр, вермишель-15гр, сахар-5гр,масло сливочное-5гр
	2.Чай сладкий	200	200	Чай-1гр, сахар-15гр

10-день	Меню	Выход		Перечень продуктов
		3 года-5 лет	5 лет- 7 лет	
Завтрак	1.Каша молочная «Дружба» (рис-пшено) 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	180 180 40-5-10	200 200 40-5-10	Молоко-180 гр, рис-10гр,пшено-5гр, сахар-5гр, масло сливочное- 5гр Сахар-10гр, чай-2 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-10гр
10-00	Фрукты	60	60	Яблоки-60гр
Обед	1.Суп гречневый на к/б 2. Тефтели с макаронами 3.Салат овощной 4.Компот из сухофруктов+витамин «С» 5.Хлеб пшеничный,ржаной	180 80/130 50 180 40-40	200 80/150 60 200 40-40	Мясо-20гр,гречка-10гр,масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, марковь-10гр Мясо-80гр, макарон-40гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр,соль йодированная, перец болгарский-20гр, лав.лист, зелень-2гр, , лук-20гр, морковь-20гр,томат-5гр,мука- 5гр,рис-5гр,яйцо-0.1гр Капуста-30гр,морковь-20гр,лук-10гр,масло растительное-1гр Сухофрукты-15гр, сахар-10гр Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1.Сушки 2.Молоко	10 200	10 200	Сушки-10гр Молоко цельное-200гр
Ужин	1. Пирог с мясом птицы 2.Какао с молоком	100 200	100 200	Курица-60гр, мука железосодержащая-40гр, яйцо-0.1гр, масло сливочное-6гр, картофель-20гр, лук-10гр,масло растительное-2 гр Молоко-100гр, сахар-10гр, какао-2гр

«Келісілді»
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 (3 ЖАСТАН 6 ЖАСҚА ДЕЙІН) ТАМАҚТАНДЫРУҒА
2022 - 2023 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 ЯСЛИ САД №39 «ДОСТЫК» НА 2022-2023 ГОДЫ
(С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 10,5 ЧАС)**

Ақтөбе-2022 жыл