

«Келісілді»

Қамқоршылық кеңес төрағасы

 Бегалиева Г.Ж

01.10.2024ж

Мемлекеттік коммуналдық қазналық кәсіпорны

№39 «Достық» бөбекжай-балабақшасының басшысы Г.Т.Амирова



**№39 «ДОСТЫҚ» БӨБЕКЖАЙ-БАЛАБАҚШАСЫНДА
ТӘРБИЕЛЕНЕТІН БАЛАЛАРДЫҢ ЖАС МӨЛШЕРІ (3-ЖАСТАН 6-ЖАСҚА ДЕЙІН) ТАМАҚТАНДЫРУҒА
2024-2025 ОҚУ ЖЫЛҒА (күз-қыс) АРНАЛҒАН ОН КҮНДІК АС МӘЗІРІ
(МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ҰЫМДАРДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)**

**10-ТИ ДНЕВНОЙ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОГРАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ЛЕТ ДО 6-ЛЕТ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ
В ЯСЛИ-САД №39 «ДОСТЫҚ» НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (осень-зима)
(С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 10,5 ЧАС)**

Ақтөбе-2024 жыл

1-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	180 180 40-5-10	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
10-00	Фрукты	90	Яблоко-90гр
Обед	1.Борщ на к/б 2.Плов с мясом 3.Салат «Винегрет» 4.Кисель фруктово-ягодный 5.Хлеб пшеничный,ржаной	180 210 50 180 40-40	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
Полдник	1. Пряник 2. Кефир	15 200	Пряник-15гр Кефир-200 гр
Ужин	1.Творожно-морковная запеканка 2.Молочный кофейный напиток	200 180	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-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша кукурузно-молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с медом	180 180 40-5-10	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
10-00	Фрукты	90	Груша-90гр
Обед	1.Суп фасолевый на к/б 2.Котлета мясная с макаронами 3.Салат «Зимний» 4.Компот из сухофруктов+витамин «С» 5.Хлеб пшеничный,ржаной	180 70+130 50 180 40-40	Мясо-20гр, томат-5гр, фасоль-15гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-20гр, морковь-20гр, , зелень-1гр 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, Огурец-30гр, помидор-30гр, лук-10гр, растительное масло-1гр Соленый огурец-10гр, картофель-30гр, морковь-20гр, растительное масло-1гр Сухофрукты-20 гр, сахар-8гр Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1. Печенье 2. Какао с молоком	10 180	Печенье-10гр Какао-2 гр, молоко-100 г, сахар-10 гр
Ужин	1.Тушеный картофель с запеченной рыбой в духовке 2.Чай с лимоном	70+130 180	Рыба-120гр, картофель-150гр, масло растительное-2гр, масло сливочное-3 гр, яйцо-0.1 гр, лук-20гр Чай-1 гр, сахар-10гр, лимон-5гр

3-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша манная- молочная	180	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	180	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	
10-00	Фрукты	90	Апельсин-90гр
Обед	1.Рассольник на к/б	180	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	
	3.Салат морковный	50	
	4.Кисель фруктово-ягодный	180	
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	
Полдник	1.Булка с повидлом	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	
Ужин	1.Ленивые голупцы	70	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	

4-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша гречневая молочная	180	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	180	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	
10-00	Фрукты	90	Банан-90гр
Обед	1.Суп харчо к/б	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. Учпучмак мясной	130	
	3.Салат из капусты со свеклой	50	
	4.Компот из сухофруктов+ витамин «С»	180	
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	
Полдник	1. Вафли	10	Вафли-10гр Какао-2гр, сахар-10гр, молоко-100гр
	2. Какао с молоком	180	
Ужин	1. Рыбные биточки с макаронами	200	Рыба-180гр, яйцо-0.1гр, масло растительное-5гр, лук-10гр, морковь-10гр, макарон-25гр Чай-1 гр, сахар-10гр, лимон-5гр
	2.Чай с лимоном	200	

5-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша геркулес молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	180 180 40-5-10	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
10-00	Фрукты	90	Яблоко-90гр
Обед	1. Суп крестьянский 2. Ленивые голупцы 3 Солёный огурцы порционные 4. Кисель 5.Хлеб пшеничный,ржаной	180 200 40 180 40-40	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,лавлист, зелень-2гр, рис-10гр, лук-25гр Соленый огурцы-40гр Кисель-25гр, сахар-5гр Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1.Булка сладкая 2.Молоко	50 200	Мука-30гр, молоко-50гр, яйцо-1.5гр, дрожжи-1гр, сливочное масло-3гр, растительное масло-1гр Молоко -200гр
Ужин	1. Суп молочный макаронный 2.Чай сладкий	200 200	Молоко-180гр, рожки-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Чай-1 гр, сахар-10гр

6-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	180	Молоко-180 гр, рис-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр
	2. Чай сладкий	180	Сахар-10гр, чай-2 гр
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-10гр
10-00	Фрукты	90	Апельсин-90гр
Обед	1. Лапша домашняя из мяса птицы	180	Мясо птицы -20гр,масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, марковь-20гр, яйцо-0,1гр, сливочное масло-2гр, мука железосодержащий-25гр
	2. Мясная котлета с гречневым гарниром	70+130	Мясо-80гр, гречка-30гр,масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, томат-5гр,морковь-20гр, картофель-10гр, соль йодированная, перец,лавлист, зелень-2гр, лук-20гр,яйцо-0,1гр Капуста-15гр, сахар-10гр
	3.Салат из свежей капусты	50	Сухофрукты-25гр, сахар-8гр
	4. Компот из сухофруктов+ витамин «С»	180	Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	
Полдник	1. Ватрушки с творогом	100	Мука-30гр, творог-100гр, яйцо-1.5гр,сахар-5гр, дрожжи-1гр, сливочное масло-2гр, растительное масло-1гр
	2.Какао с молоком	200	Молоко -100гр, какао-2гр, сахар-10гр
Ужин	1. Каша пшеничная молочная	180	Молоко-180гр, пшено-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр
	2.Чай сладкий	200	Чай-1 гр, сахар-10гр

7-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	180 180 40-5-10	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
10-00	Фрукты	90	Банан-90гр
Обед	1.Свекольник на к/б 2. Мясо по казахский 3.Салат из консервированных огурцов 4.Кисель(фруктовый ягодный) 5.Хлеб пшеничный, ржаной	180 200 50 180 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, лавлист, зелень-2гр, лук-25гр, Соленый огурец-40гр Кисель-25гр, сахар-5гр Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1.Печенье 2.Какао с молоком	15 200	Печенье-15гр Молоко-100гр, какао-2гр, сахар -10гр
Ужин	1. Каша ячневая 2.Молочный кофейный напиток	200 200	Молоко-180гр, крупа ячневая-15гр, , сахар-5гр, масло сливочное-5гр Кофе-2гр, сахар-10гр, молоко-100гр

8-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша 3-х злаковый 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с повидлом	180 180 40-5-15	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
10-00	Фрукты	90	Груша-90гр
Обед	1.Суп рисовый на к/б 2. Бигус с мясом 3.Салат морковный с чесноком 4.Компот из сухофруктов+ витамин «С» 5.Хлеб пшеничный,ржаной	180 200 50 180 40-40	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,лавлист, 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
Полдник	1.Пряник 2.Какао с молоком	20 200	Пряник-20гр Молоко-100гр, какао-2гр, сахар -10гр
Ужин	1. Рыбное суфле 2.Чай с лимоном	120 200	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

9-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша ячневая	180	Молоко-180 гр, крупа ячневая-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр
	2. Чай сладкий	180	Сахар-10гр, чай-2 гр
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-15	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-15гр
10-00	Фрукты	90	Апельсин-90гр
Обед	1.Суп гороховый на к/б	180	Мясо-20гр, горох -10гр, яйцо-0,1гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр
	2. Овощной гарнир мясом	200	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
	3.Салат из свеклы с чесноком	50	Свекла-70гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр
	4.Кисель (плодовый ягодный)	180	Кисель-25гр, сахар-5гр
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1.Вафли	10	Вафли-10гр
	2.Кофейный напиток	200	Молоко-100гр, кофе-2гр, сахар -10гр
Ужин	1. Сырник	200	Молоко-30гр, сахар-5гр,масло сливочное-5гр, мука -10 гр, творог -150 гр
	2.Чай сладкий	200	Чай-1гр, сахар-15гр

10-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша молочная «Дружба» (рис-пшено)	180	Молоко-180 гр, рис-10гр,пшено-5гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр
	2. Чай сладкий	180	Сахар-10гр, чай-2 гр
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-10гр
10-00	Фрукты	90	Яблоки-90гр
Обед	1.Суп гречневый на к/б	180	Мясо-20гр,гречка-10гр,масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-10гр
	2. Тефтели с гороховым пюре	80/130	Мясо-80гр, горох -40гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр,соль йодированная, перец болгарский-20гр,лавлист, зелень-2гр, , лук-20гр, морковь-20гр,томат-5гр,мука-5гр,рис-5гр,яйцо-0.1гр
	3.Салат овощной	50	Капуста-30гр,морковь-20гр,лук-10гр,масло растительное-1гр
	4.Компот из сухофруктов+витамин «С»	180	Сухофрукты-15гр, сахар-10гр
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1.Печенье	10	Печенье-10гр
	2.Молоко	200	Молоко цельное-200гр
Ужин	1. Пирог с мясом птицы	100	Курица-60гр, мука железосодержащая-40гр, яйцо-0.1гр, масло сливочное-6гр, картофель-20гр, лук-10гр,масло растительное-2 гр
	2.Какао с молоком	200	Молоко-100гр, сахар-10гр, какао-2гр