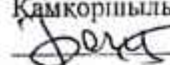


«Желісілді»
Қамқоршылық кеңес төрағасы
 Бегалиева Г.Ж.

«01» 09 .2025ж

«Бекітілді»
Мемлекеттік коммуналдық казына мекемесі
№39 «Достық» балабақшасының

менгерушісі 



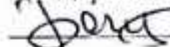
**№39 «ДОСТЫҚ» БӨБЕКЖАЙ-БАЛАБАҚШАСЫНДА
ТӘРБИЕЛЕНЕТІН БАЛАЛАРДЫҢ ЖАС МӨЛШЕРІ (2-ЖАСТАН 3-ЖАСҚА ДЕЙІН) ТАМАҚТАНДЫРУҒА
2025-2026 ОҚУ ЖЫЛҒА (күз-қыс) АРНАЛҒАН ОН КҮНДІК АС МӘЗІРІ
(МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМЫНДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)**

**10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 2-Х ЛЕТ ДО 3-ЛЕТ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ
В ЯСЛИ-САД №39 «ДОСТЫК» НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД (осень-зима)
(С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 10,5 ЧАС)**

Ақтөбе-2025 жыл

«Келісілді»

Қамқоршылық кеңес төрағасы

 Бегалиева Г.Ж.

«01» 09 .2025ж

«Бекітілді»

Мемлекеттік коммуналдық казына мекемесі

№39 «Достық» балабақшасы

менгерісші 



**№39 «ДОСТЫҚ» БӨБЕКЖАЙ-БАЛАБАҚШАСЫНДА
ТӘРБИЕЛЕНЕТІН БАЛАЛАРДЫҢ ЖАС МӨЛШЕРІ (2-ЖАСТАН 3-ЖАСҚА ДЕЙІН) ТАМАҚТАНДЫРУҒА
2025-2026 ОҚУ ЖЫЛҒА (күз-қыс) 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 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД (осень-зима)
(С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 10,5 ЧАС)**

Ақтөбе-2025 жыл

1-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	130	Молоко-200 гр, крупа пшеничная -5 гр, сахар-4 гр, масло сливочное-3гр,
	2. Чай сладкий	150	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	30-3-3	чай-1 гр сахар-4 гр Хлеб-30 гр, масло-5 гр, сыр-3гр
10-00	Фрукты	90	Фрукты -90гр
Обед	1.Борщ на со сметаной	150	Мясо-20гр, сметана-5гр, масло растительное-2гр, картофель-80 гр, капуста-50гр, лук-10гр, морковь-10гр, свекла-20гр, сливочное масло-3гр
	2.Плов с мясом	100/50	Мясо-40гр, рис-20гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-1гр, морковь-20гр,лук-20гр соль-1 гр
	3.Салат «Винегрет»	30	Картоп-15 гр,свекло-15 гр, солен. огурцы-10гр,марковь-
	4.Кисель	150	10гр,раст.масло-1гр соль-1 гр
	5.Хлеб ржаной	25	Кисель-25гр, сахар-3гр Хлеб ржаной -25гр
Полдник	1. Пряник	20	Пряник-20гр
	2. Кефир	150	Кефир-150 гр
Ужин	1.Творожно-морковная запеканка	130	Творог-200гр, яйцо-0.5 гр, масло сливочное-4гр, сахар-3гр, морковь-10гр, масло растительное-1гр,крупа манная-10гр
	2 Чай с молоком	150	Молоко-100гр, сахар-3гр, чай -0,1гр
	3 Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный -25

2-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
Завтрак	1.Каша кукурузно-молочная	130	Молоко-200 гр, крупа кукурузная-5 гр, сахар-4гр, масло сливочное-3гр
	2. Чай сладкий	150	Сахар-4гр, чай-0,01 гр
	3. Хлеб с маслом,сыром	40/3/3	Хлеб -30гр, масло сливочное-5 гр. сыр- 3 гр
10-00	Фрукты	90	Фрукты 90гр
Обед	1.Суп фасолевый на к/б	150	Мясо-20гр, фасоль-10гр, масло растительное-2гр, картофель-50гр, лук-20гр, морковь-20гр, масло сливочное-3гр
	2.Котлета мясная с макаронами	50/100	Мясо-40гр, макарон-30гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-1 гр, морковь-20гр соль-1 гр,яйцо-0,5 гр
	3.Салат «Зимний»	30	Картофель-15гр, морковь-15гр, соленый огурец-10гр, масло растительное-1гр.соль-1 гр
	4.Компот из сухофруктов+витамин «С»	150	Сухофрукты-25 гр, сахар-3гр
	5.Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной -25гр
Полдник	1. Печенье	10	печенье-10гр
	2. Какао с молоком	150	Какао-0,1 гр, молоко-100 г, сахар-5 гр
Ужин	1.Тушеный картофель с запеченной рыбой в духовке	50/100	Рыба-40 гр, картофель-50гр, морковь-20гр,масло растительное-1гр, масло сливочное-4 гр, яйцо-0.5 гр, лук-20гр
	2.Чай с лимоном	150	Чай-0,1 гр, сахар-4гр, лимон-10гр
	3. Хлеб пшеничный	25	хлеб пшеничный-25 гр.

3-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3 лет	
Завтрак	1.Каша манная- молочная	130	Молоко-200 гр, крупа манная -10 гр, сахар-4гр, масло сливочное-3гр Сахар-4 гр, чай-0,2 гр Хлеб-30гр, масло сливочное-5 гр, сыр-3гр
	2. Чай сладкий	150	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	30-3-3	
10-00	Фрукты	90	Фрукты -90гр
Обед	1.Рассольник на к/б	150	Мясо-20гр, перловка-10гр, томат-5гр, сметана-10гр, масло растительное-1гр, картофель-50гр, соленый огурец-20гр, лук-20гр, морковь-20гр. Мясо-40гр, масло сливочное-3гр, масло растительное-2гр, морковь-20гр, картофель -100 гр, лук-10гр Морковь-30гр Кисель фруктово-ягодный-25гр, сахар-3гр Хлеб ржаной -25гр
	2.Жаркое по домашнему с мясом	100/50	
	3.Салат морковный	30	
	4.Кисель +вит «С»	150	
	5.Хлеб ржаной , хлеб пшеничный	25	
Полдник	1.Булка с повидлом	100-10	Мука-20гр, повидло-10 гр, дрожжи-5гр, яйцо-0.5 гр, растительное масло-1гр, сливочное масло-5 гр сахар-3 гр Молоко цельное-150гр
	2.Молоко	150	
Ужин	1.Ленивые голупцы	180	Капуста-100гр, рис-5гр, масло растительное-1 гр, лук-10гр, морковь-10гр масло сливочное- 4 гр Молоко-120гр, сахар-3 гр, чай-0,1 гр Хлеб пшеничный-25гр
	2.чай с молоком	150	
	3. Хлеб пшеничный	25	

4-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
Завтрак	1.Каша гречневая молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб с маслом ,сыром	130 150 30-3-3	Молоко-200 гр, крупа гречневая -5 гр, сахар-4гр, масло сливочное-3гр Сахар-4 гр, чай-0,1 гр Хлеб пшеничный -30гр, масло сливочное-5гр.сыр-3 гр
10-00	Фрукты	90	Фрукты -90гр
Обед	1.Суп харчо к/б 2.Учпучмак мясной 3.Салат из капусты со свеклой 4.Компот из сухофруктов+ витамин «С» 5.Хлеб ржаной	150 100 30 150 25	Мясо-20гр, рис-10гр, томат-5гр, маслор сливочное -3 гр масло растительное-2гр, картофель-50гр, лук-20гр, морковь-20гр Мясо-40гр, мука -30гр яйцо-0.5гр, масло сливочное-5 гр, масло растительное-1гр,лук-20гр, Капуста-20гр, свекло-15гр, растительное масло-1гр Сухофрукты-25 гр, сахар-3гр Хлеб ржаной -25гр
Полдник	1. Вафли 2. Какао с молоком	10 150	Вафли-10гр Какао-0,2гр, сахар-3 гр, молоко-100гр
Ужин	1 Рыбные биточки с макаронами 2.Чай с лимоном 3. Хлеб пшеничный	100/60 150 25	Рыба-60гр, макарон-15 гр, яйцо-0.5гр, масло растительное-1гр, лук-20гр, морковь-20гр,масло сливочное-4гр Чай-0,1 гр, сахар-3гр, лимон-10гр Хлеб пшеничный-25 гр

5-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
Завтрак	1.Каша геркулес молочная	130	Молоко-200 гр, крупа овсяная-10 гр, сахар-4гр, масло сливочное-3гр Сахар-4 гр, чай-0,1 гр Хлеб пшеничный -30гр, масло сливочное-5гр, сыр-3гр
	2. Чай сладкий	150	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	30-3	
10-00	Фрукты	90	Фрукты -90гр
Обед	1,Суп крестьянский на к/б	150	Мясо -20гр,пшено-10 гр,масло растительное-2гр, картофель-100гр, лук-10гр, морковь-20гр, Мясо-40гр, масло сливочное-3гр, масло растительное-2гр, капуста-160гр,соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр, рис-5 гр, лук-25гр
	2. Ленивые голубцы	150	
	3 Соленый огурцы порционные	30	Соленый огурцы-30гр
	4. Кисель	150	Кисель-25 гр, сахар-3гр Хлеб ржаной -25гр.
	5.Хлеб ржаной	25	
Полдник	1. Булка сладкая	100	Мука-20гр, молоко-50гр, яйцо-0,5гр, дрожжи-1гр, сливочное масло-5гр, растительное масло-1гр, сахар-3гр Молоко-200гр
	2.Молоко	150	
Ужин	1. Суп молочный макаронный	150	Молоко-200гр, вермишель-10гр, сахар-3гр, масло сливочное-4гр Чай-0,1 гр, сахар-3гр Хлеб пшеничный-25гр
	2.Чай сладкий	150	
	3.Хлеб пшеничный	25	

6-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	130	Молоко-200 гр, рис-15гр, сахар-3гр, масло сливочное-3гр
	2. Чай сладкий	150	Сахар-3гр, чай-2 гр
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	30/3/3	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-3гр
10-00	Фрукты	90	Фрукты -90гр
Обед	1. Лапша домашняя из мяса птицы	150	Мясо птицы-20гр, мука -20гр,масло растительное-2гр, картофель-100гр, лук-20гр, марковь-20гр, яйцо-0,5 гр
	2. Мясная котлета с гречневым гарниром	50/100	Мясо-40гр, гречка-30гр,масло сливочное-3гр, масло растительное-1гр, , картофель-20гр соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр, лук-20гр, яйцо-1/5гр,
	3.Салат из свежей капусты	30	Капуста-30гр, растительное масло- 1 гр
	4. Компот из сухофруктов+ витамин «С»	150	Сухофрукты-25гр, сахар-3гр
	5.Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной -25 гр
Полдник	1. Ватрушки с творогом	100	Мука-30гр, творог-50гр, яйцо-1.5гр,сахар-3гр, дрожжи-1гр, сливочное масло-5гр, растительное масло-1гр
	2.Какао с молоком	150	Молоко -100гр, какао-2гр, сахар-2гр
Ужин	1. Каша пшенная молочная	130	Молоко-200гр, пшено-10гр, сахар-2гр, масло сливочное-4гр
	2.Чай сладкий	150	Чай-0,2 гр, сахар-1гр , хлеб пшеничный-25
	3.Хлеб пшеничный	25	

7-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
Завтрак	1.Каша пшениная молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	130 150 30-3	Молоко-200 гр, крупа пшениная -10 гр, сахар-4гр, масло сливочное-3гр Сахар-3гр, чай-0,1 гр Хлеб пшеничный -30гр, масло сливочное-5 гр, сыр-3гр
10-00	Фрукты	90	Фрукты -90 гр
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	150 100/50 30 150 25	Мясо-20гр,томат-5гр,масло растительное-5гр, картофель-100гр, лук-20гр, марковь-20гр, сливочное масло-3гр, свекло-80гр, сметана-5гр соль-1гр 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-15гр, помидор-15гр, лук-10гр, масло растительное-1гр, соль йодированная-1гр Кисель-25гр, сахар-2гр Хлеб ржаной -25гр
Полдник	1.Печенье 2.Какао с молоком	10 150	Печенье-10гр Молоко-100гр, какао-0,1гр, сахар -2гр
Ужин	1. Каша ячневая 2.Чай с молоком 3. Хлеб пшеничный	130 150 25	Молоко-200гр, крупа ячневая-10гр, , сахар-3гр, масло сливочное-2гр чай-0,1гр, сахар-3гр, молоко-100гр Хлеб-25 гр

8-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
Завтрак	1.Каша 3-х злаковый 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с повидлом	130 150 30/3	Молоко-200 гр, пшеничная -5 гр, овсяная-5гр, ячневая-5гр, сахар-4гр, масло сливочное-3гр Сахар-4гр, чай-0,2 гр Хлеб пшеничный -30гр, масло сливочное-5 гр, повидло-15гр
10-00	Фрукты	90	Фрукты -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 ржаной	150 100/50 30 150 25	Мясо-20гр,рис-10гр,масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-20гр, морковь-20гр, яйцо-0,1гр, сливочное масло-3гр Мясо-40гр, картофель-100гр,масло сливочное-5гр, капуста-135гр,масло растительное-2гр,соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр, , лук-20гр, морковь-20гр Морковь-30гр, чеснок-2гр, масло растительное-2гр, соль йодированная-1гр Сухофрукты-25гр, сахар-3г Хлеб ржаной -25
Полдник	1.Пряник 2.Какао с молоком	20 150	Пряник-20гр Молоко-200гр, какао-0,2гр, сахар -3гр
Ужин	1. Рыбное суфле 2.Чай с лимоном 3.Хлеб пшеничный	100 150	Рыба-100гр, яйцо-1/5гр, масло сливочное-4гр, масло растительное-1гр, лук-10гр, морковь-10гр, картофель-20гр, молоко-10гр Чай-1гр, лимон-5гр, сахар-3гр

9-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
Завтрак	1.Каша ячневая	130	Молоко-200 гр, крупа ячневая-5гр, сахар-4гр, масло сливочное-3гр
	2. Чай сладкий	150	Сахар-4гр, чай-0,1 гр
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	30/3	Хлеб пшеничный -30гр, масло сливочное-5гр, сыр-3гр
10-00	Фрукты	90	Фрукты -90гр
Обед	1.Суп гороховый на к/б	150	Мясо-20гр,масло растительное-2гр, картофель-50гр, лук-20гр, морковь-20гр, горох-10гр, яйцо-0,1гр
	2. Овощной гарнир мясом	100/50	Мясо-40гр, картофель-120гр,масло сливочное-3гр, масло растительное-2гр,соль йодированная, перец болгарский-20гр,лав.лист, зелень-2гр, , лук-20гр, морковь-20гр,томат-5гр,масло сливочное-5гр
	3.Салат из свеклы с чесноком	30	Свекла-30гр, чеснок-0,2гр, масло растительное-1гр
	4.Кисель (плодовый ягодный)	150	Кисель-25гр, сахар-3гр
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	25	Хлеб ржаной -25
Полдник	1.Вафли	10	Вафли-10гр
	2.какао с молоком	150	Молоко-100гр, какао-0,2гр,сахар-3гр
Ужин	1. Сырники	100	Молоко-100гр, яйцо1/5, творог-150, сахар-25р,масло сливочное-4гр
	2.Чай сладкий	150	Чай-1гр, сахар-3гр

10-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		2 года-3лет	
Завтрак	1.Каша молочная «Дружба» (рис-пшено) 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	130 150 30/3	Молоко-200 гр, рис-5гр,пшено-5гр, сахар-4гр, масло сливочное-3гр Сахар-4гр, чай-0,2 гр Хлеб пшеничный -30гр, масло сливочное-5гр, сыр-3гр
10-00	Фрукты	90	Фрукты -90гр
Обед	1.Суп гречневый на к/б 2. Тефтели с гороховым пюре 3.Салат овощной 4.Компот из сухофруктов+витамин «С» 5.Хлеб ржаной	150 100/50 30 25	Мясо-20гр,гречка-10гр,масло растительное-2гр, картофель-70гр, лук-20гр, марковь-20гр соль-1гр масло сливочное-3 гр Мясо-40гр, макарон-20 гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр,соль йодированная, перец болгарский-20гр,лав.лист, зелень-2гр, , лук-20гр, морковь-20гр,томат, рис-5гр,яйцо-1/5гр Капуста-20гр,морковь-20гр,лук-10гр,масло растительное-1гр Сухофрукты-25гр, сахар-3гр Хлеб ржаной -25гр
Полдник	1.Печенье 2.Молоко	10 150	Печенье-10гр Молоко цельное-150гр,сахар-3гр
Ужин	1. Пирог с мясом птицы 2.Какао с молоком	100 150	Курица-60гр, мука железосодержащая-30гр, яйцо-1/10гр,дрожжи-0,2гр, масло сливочное-4гр, картофель-30гр, лук-10гр,морковь-10грмасло растительное-1 гр соль-1гр Молоко-100гр, сахар-3гр, какао-0,2гр