

Қазақоршылық кеңес төрағасы

«01» 09. 2025ж.

Мемлекеттік коммуналдық қаржы кәсіпорны

№39 «Достық» бөбейінің бағдарламасының

MC HEDY - 10/21/1964 T.T.

«01» 09 2025ж.



**10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ЛЕТ ДО 6-ЛЕТ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ
В ЯСЛИ САД №39 «ДОСТЫК» НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОДЫ (осень-зима)
(С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 10,5 ЧАС)**

Ақтөбе-2025 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	150 180 40-5-5	Молоко-180 гр, крупа пшеничная -15 гр, сахар-4гр, масло сливочное-5гр Сахар-5гр, чай-1 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-5гр
10-00	Фрукты	90	Фрукты-90гр
Обед	1.Борщ на к/б 2.Плов с мясом 3.Салат «Винегрет» 4.Кисель фруктово-ягодный 5.Хлеб пшеничный, ржаной	200 120/60 40 180 40-40	Мясо-20гр, томат-5гр, сметана-10гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, капуста-80гр, лук-20гр, морковь-20гр, свекла-30гр, зелень-1гр соль-1 гр Мясо-80гр, рис-30гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, морковь-20гр, соль йодированная, перец, лав.лист, зелень-2гр Картоп-10гр, свекло-15гр, соль.огурцы-10гр, морковь-10гр, растительное масло-1гр соль-1гр Кисель фруктово-ягодный-25гр, сахар-5гр Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1. Пряник 2. Кефир	15 180	Пряник-15гр Кефир-180 гр
Ужин	1.Творожно-морковная запеканка 2.Чай с молоком	150 180	Творог-200гр, яйцо-0.1 гр, масло сливочное-5гр, сахар-5гр, морковь-30гр, масло растительное-1гр, крупа манная-5гр, молоко-10 гр Молоко-100гр, сахар-3гр, чай-1гр

2-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша кукурузно-молочная	150	Молоко-180 гр, крупа кукурузная-15 гр, сахар-5гр, масло сливочное-3гр
	2. Чай сладкий	180	Сахар-4гр, чай-1 гр
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-5	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-5 гр
10-00	Фрукты	90	Фрукты-90гр
Обед	1.Суп фасолевый на к/б	200	Мясо-20гр, томат-5гр, фасоль-15гр, масло сливочное -3 гр,масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-20гр, морковь-20гр, , зелень-1 гр соль-1 гр
	2.Котлета мясная с макаронами	120/60	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 «Зимний»	40	Огурец-30гр, помидор-30гр, лук-10гр, растительное масло-1гр
	4.Компот из сухофруктов+витамин «С»	180	Соленый огурец-10гр, картофель-30гр, морковь-20гр, растительное масло-1гр
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	Сухофрукты-25гр, сахар-5гр
Полдник	1. Печенье	10	Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
	2. Какао с молоком	180	Печенье-10гр Какао-2 гр, молоко-100 г, сахар-5 гр
Ужин	1.Тушеный картофель с запеченной рыбой в духовке	120/60	Рыба-120гр, картофель-150гр, масло растительное-2гр, масло сливочное-3 гр, яйцо-0.1 гр, лук-20гр соль- 1гр
	2.Чай с лимоном	180	Чай-1 гр, сахар-3гр, лимон-5гр

3-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша манная- молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	150 180 40-5-5	Молоко-180 гр, крупа манная -15 гр, сахар-5гр, масло сливочное-3гр Сахар-4гр, чай-1 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-5гр
10-00	Фрукты	90	Фрукты-90гр
Обед	1.Рассольник на к/б 2.Жаркое по домашнему с мясом 3.Салат морковный 4.Кисель фруктово-ягодный 5.Хлеб пшеничный,ржаной	200 120/60 40 180 40-40	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 соль-1 гр Картофель -170гр Морковь-60гр, чеснок-2гр, масло растительное-1 гр Кисель фруктово-ягодный-25гр, сахар-5гр Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1.Булка с повидлом 2.Молоко	100 180	Мука-30гр, повидло-25 гр, молоко-30гр, дрожжи-5гр, яйцо-1.5 гр, растительное масло-1гр, сливочное масло-3 гр сахар-3гр Молоко цельное-180гр
Ужин	1.Ленивые голубцы 2.чай с молоком	150 180	Капуста-100гр, рис-10гр, масло сливочное-5 гр, масло растительное-2гр, томат-5гр, лук-5гр, морковь-5гр соль-1гр Молоко-100гр, сахар-5гр, чай-1гр

4-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	150	Молоко-180 гр, крупа гречневая -15 гр, сахар-5гр, масло сливочное-3гр Сахар-4гр, чай-1 гр, конфет-5гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-5гр
	2. Чай сладкий с сыром <i>Какао</i>	180	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-5	
10-00	Фрукты	90	Фрукты-90гр
Обед	1. Суп харчо к/б	2000	Мясо-20гр, рис-5гр, томат-5гр, чеснок-1гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-20гр, морковь-20гр, зелень-1гр
	2. Учпучмак мясной	150	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 соль-1гр
	3. Салат из капусты со свеклой	40	Капуста-50гр, свекло-15гр, растительное масло-1гр
	4. Компот из сухофруктов+ витамин «С»	180	Сухофрукты-25гр, сахар-5гр
	5. Хлеб пшеничный, ржаной	40-40	Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1. Вафли	10	Вафли-10гр
	2. Какао с молоком	180	Какао-2гр, сахар-5гр, молоко-100гр
Ужин	1. Рыбные биточки с макаронами	120/60	Рыба-180гр, яйцо-0.1гр, масло растительное-5гр, лук-10гр, морковь-10гр, макарон-25гр соль-1гр, масло сливочное-3 гр
	2. Чай с лимоном	180	Чай-1 гр, сахар-3гр, лимон-5гр

5-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша геркулес молочная	150	Молоко-180 гр, крупа овсяная-15 гр, сахар-5гр, масло сливочное-3гр
	2. Чай сладкий	180	Сахар-4гр, чай-1 гр
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-5гр
10-00	Фрукты	90	Фрукты-90гр
Обед	1. Суп крестьянский	200	Мясо-20гр,пшено-5гр,масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, яйцо-0,1гр, сливочное масло-3гр соль-1гр
	2. Ленивые голупцы	120/60	Мясо-80гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-4гр, капуста-200гр,соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр, рис-10гр, лук-25гр соль-1гр
	3 Соленый огурцы порционные	40	Соленый огурцы-40гр
	4. Кисель	180	Кисель-25гр, сахар-5гр
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Подник	1.Булка сладкая	100	Мука-30гр, молоко-50гр, яйцо-1,5гр, дрожжи-1гр, сливочное масло-2гр, растительное масло-1гр сахар-5 гр
	2.Молоко	180	Молоко -200гр
Ужин	1. Суп молочный макаронный	200	Молоко-180гр, рожки-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-2гр
	2.Чай сладкий	180	Чай-1 гр, сахар-3гр

6-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	150	Молоко-180 гр, рис-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр
	2. Чай сладкий	180	Сахар-4гр, чай-1 гр
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-10гр
10-00	Фрукты	90	Фрукты-90гр
Обед	1. Лапша домашняя из мяса птицы	200	Мясо птицы -20гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-20гр, яйцо-0,1гр, сливочное масло-2гр, мука железосодержащий-25гр соль-1гр
	2. Мясная котлета с гречневым гарниром	120/60	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
	3. Салат из свежей капусты	40	Капуста-15гр, растительное масло-1 гр соль-1 гр
	4. Компот из сухофруктов+ витамин «С»	180	Сухофрукты-25гр, сахар-5гр
	5. Хлеб пшеничный, ржаной	40-40	Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
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	180	Молоко -100гр, какао-2гр, сахар-3 гр
Ужин	1. Каша пшенная молочная	180	Молоко-180гр, пшено-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр
	2. Чай сладкий	180	Чай-1 гр, сахар-3 гр

7-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша пшениная молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	150 180 40-5-5	Молоко-180 гр, крупа пшениная -15 гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Сахар-4гр, чай-1 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-5гр
10-00	Фрукты	90	Фрукты-90гр
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	200 120/60 40 180 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 соль-1 гр Мясо-80гр, мука-30гр,яйцо-0.1гр, картофель-50гр,масло сливочное-5гр, масло растительное-4гр,соль йодированная, перец,лав.лист, зелень-2гр, лук-25гр, Помидор -20 гр огурец-20гр растительное масло – 1 гр Кисель-25гр, сахар-5гр Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1.Печенье 2.Какао с молоком	15 200	Печень-15гр Молоко-100гр, какао-2гр, сахар -3гр
Ужин	1. Каша ячневая 2.чай с молоком +	150 180	Молоко-180гр,крупа ячневая-15гр, , сахар-3гр, масло сливочное-5гр чай-1гр, сахар-2гр, 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	150 180 40-5-15	Молоко-180 гр, пшеничная -5 гр, овсяная-5гр, ячневая-5гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Сахар-4гр, чай-1 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, повидла-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 пшеничный,ржаной	200 120/60 40 180 40-40	Мясо-20гр,рис-15гр,масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-20гр, морковь-20гр, яйцо-0,1гр, сливочное масло-2гр соль-1гр 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-5г соль-1 гр Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1.Пряник 2.Какао с молоком	20 180	Пряник-20гр Молоко-100гр, какао-2гр, сахар -5гр
Ужин	1. Рыбное суфле 2.Чай с лимоном	120 180	Рыба-150гр, яйцо-0.1гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-2гр, лук-20гр, морковь-20гр, картофель-20гр, молоко-10гр Чай-1гр, лимон-5гр, сахар-3гр

9-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша ячневая	150	Молоко-180 гр, крупа ячневая-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр
	2. Чай сладкий	180	Сахар-4гр, чай-1 гр
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-5	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-5гр
10-00	Фрукты	90	Фрукты-90гр
Обед	1.Суп гороховый на к/б	200	Мясо-20гр, горох -10гр, яйцо-0,1гр, масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр соль-1гр
	2. Овощной гарнир мясом	120/60	Мясо-80гр, картофель-170гр,масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр,соль йодированная, перец болгарский-20гр,лавлист, зелень-2гр, , лук-20гр, морковь-20гр,томат-5гр соль-1гр
	3.Салат из свеклы с чесноком	40	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.какао с молоком	180	Молоко-100гр, какао-2гр, сахар -5гр
Ужин	1. Сырник	150	Молоко-30гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр, мука -10 гр, творог -150 гр
	2.Чай сладкий	180	Чай-1гр, сахар-3гр

10-день	Меню	Выход	Перечень продуктов
		3 года-6 лет	
Завтрак	1.Каша молочная «Дружба» (рис-пшено)	150	Молоко-180 гр, рис-10гр,пшено-5гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Сахар-4гр, чай-2 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5 гр, сыр-15гр
	2. Чай сладкий	180	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-5	
10-00	Фрукты	90	Фрукты-90гр
Обед	1.Суп гречневый на к/б	200	Мясо-20гр,гречка-10гр,масло растительное-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-10гр Мясо-80гр, горох - 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-5гр Хлеб ржаной -40гр, пшеничный-40гр
	2. Тефтели с гороховым пюре	120/60	
	3.Салат овощной	40	
	4.Компот из сухофруктов+витамин «С»	180	
	5.Хлеб пшеничный,ржаной	40-40	
Полдник	1.Печенье	10	Печенье-10гр Молоко цельное-180гр
	2.Молоко	180	
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 Молоко-100гр, сахар-8гр, какао-2гр
	2.Какао с молоком	180	