



«Бекітілді»

№32 «Қуаныш» балабақша
менгерушісі Лекерова Р.А.

сәуір, 2023ж

**№32«Қуаныш балабақшасы тәрбиеленетін балалардың жас мөлшері (3 жастан
6 жасқа дейін) тамақтандыруға 2023 жылға арналған он күндік
ас мәзірі**

**10-ти дневное перспективное меню для организации питания детей от 3-х лет
до 6-лет, воспитывающихся в Д/С №32«Қуаныш» г.Актобе на 2023год**

день	Меню	выход		Перечень продуктов		
		3 - 5 лет	5-7 лет			
1 день	завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко-180гр, манная-15гр,сахар-5гр, масл.слив-5гр, Сахар-10, чай-2гр	
		2. Чай сладкий	180	200		
		3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5	40-5		Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр сыр-10
	10-00	Фрукты	60	60		
	Обед	1. Борщ на к/б со сметаной	180	200	Мясо-20гр, томат-5, сметана-10гр, масло раст.-2гр, картофель-90гр, капуста-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, свекла-10гр Мясо -80гр, рис-30гр,масл.слив-5гр, масл.раст-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль иод., перец	
		2. Плов с мясом (куры)	210	230		
		3. Огурцы порционно соленые (свежее)	40	40		Огурцы соль-40гр (свеж-40гр)
		4. Компот из сухофруктов	180	200		Сухофрукт -15гр сахар-10гр
5. Хлеб ржаной		40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр		
полдник	1.Печенье	10	10	Печенье- 10 Чай -2 Молоко-60 Сахар-10		
	2. Чай сладкий с молоком	200	200			
ужин	1.Ватрушка с творогом	160	180	Творог-50гр, яйцо-0,001гр, масл.сл.-5гр, сахар-5гр, масло рас.-1гр, мука-30гр молоко-20гр дрожжи-0,001 Молоко-100гр		
	Молоко					

день	меню	выход		Перечень продуктов	
		3 - 5 лет	5-7 лет		
2-день	завтрак	1. Каша пшеничная молочная сладкая	180	200	Молоко-180гр, кр.пшено-15гр,сахар-5гр, масл.слив-5гр Сахар-10, какао-0,002 молоко-60гр Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр
		2. Какао с молоком	180	200	
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	
	10-00	Фрукты	60	60	
	Обед	1. Суп овощной на к/б	180	200	Мясо-20гр, масло раст.-2гр, картофель-90гр, капуста-100, лук-10гр, морковь-10гр Мясо -80гр, яйцо-0,1гр, масл.раст-4гр, маслосл-5гр, макароны-30гр, лук-20гр, морковь-20гр, мука-5гр, соль иод., перец (рис-30) Марковь-30гр ,свекла-20, масл.рас-1гр Капуста-20 гр, чеснок-0,001 Кисель-25гр сахар-5гр Хлеб ржаной-40гр
		2. Котлета мясная с макаронами (с отварн.рисом, куры)	70+130	80+150	
		3. Салат из овощей(капуста ,морковь, свекла,чеснок)	50	60	
		4. Хлеб и ржаной	40-40	40-40	
	полдник	1.баранки	10	10	баранки-10гр Кефир- 150гр
		2. кефир	180	200	
ужин	1. Рыбная запеканка с карт.пюре	160	180	Рыба-115гр слив масло-5 гр яйцо-0,001 мука-5гр молоко-20гр рас.масло-1гр лук -10гр картофель-100гр марковь-10гр Чай-2гр, сахар-10гр лимон-5гр	
	2. Чай сладкий с лимоном	200	200		

день	Меню	выход		Перечень продуктов	
		3 - 5 лет	5-7 лет		
3 День	завтрак	1. Каша рисовая молочная 2. Чай сладкий с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	180 180 40-5-10	200 200 40-5-10	Молоко-180гр, рисовая-15гр,сахар-5гр, масл.слив-5гр, Сахар-10, чай-2гр молоко-60 гр Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр, сыр-10гр
	10-00	Фрукты	60	60	
	Обед	1. Рассольник на к/б,со смет. соус 2. Жаркое по домашнему (овощи тушен, куры) 3. Салат морковь с чесноком 4. Компот 5. Хлеб ржаной	180 200 50 180 40-40	200 230 60 200 40-40	Мясо-20гр, сметана-10гр, масло раст.-2гр, картофель-80гр, перловка-10гр, лук-10гр, морковь-10гр, соль огурец-10гр Мясо -80гр, масл.слив-5гр, масл.раст-3гр, картофель-110гр,лук-20гр, морковь-20гр, соль иод., перец, масл.рас-1гр марковь-60гр чеснок- 1грСухофрукты-15 гр сахар-10гр Хлеб ржаной-40гр
	полдник	1.Баранки 2. Молоко	20 150	20 200	Баранки-10гр молоко-150гр
	ужин	1. Овощное рагу	70	90	Капуста-40гр, масл.сл.-3гр, масло рас.-2гр морковь-10гр, томат-5гр, лук-10гр, картофель - 50гр
		Чай сладкий	180	200	Чай-0,001 сахар-10гр,

день	Меню	выход		Перечень продуктов	
		3 – 5 лет	5-7 лет		
4 день	завтрак	1. Каша геркулес молочная 2. 2 Какао с молоком 3. 3. Хлеб пшеничный с маслом	180 180 40-5	200 200 40-5	Молоко-180гр, геркулес-15гр, сахар-5гр, масл.слив-5гр, Сахар-10, какао-2гр молоко-60 Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр,
	10-00	Фрукты	60	60	
	Обед	1. Суп крестьянский на к/б	180	200	Мясо-20гр, масло раст.-2гр, картофель-90гр, лук-10гр, морковь-10гр, вермишель-10гр
		2. Рыбная запеканка с отвар рисом	200	230	Рыба-115гр рас масло-3гр лук-20гр морковь-20гр слив масло-5гр яйцо-0,001 рис-30гр соль, перец,
		3. Салат зимний	50	60	Картофель-60гр раст.мас-1 гр огурцы солен-10гр
		4. Чай с лимоном	180	200	Чай-2гр лимон-5гр сахар-10гр
5. Хлеб ржаной		40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр,	
полдник	1. пряники	10	10	Пряники-20гр	
	2. компот	180	200	Сухофрукты -15гр сахар-10гр,	
ужин	1. Тефтели с овощами (куры)	200	200	Мясо-80гр яйцо-0.001 лук -10гр морковь-10гр раст масло-1гр мука-5гр рис-10гр слив масло-5гр капуста-80гр картофель-80гр	
	2. Чай сладкий	200	200	Чай-2гр, сахар-10гр	

день	Меню	выход		Перечень продуктов	
		3 – 5 лет	5-7 лет		
5 день	завтрак 1. Каша ячневая 2. Чай сладкий с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом	180	200	Молоко-180гр, ячка-15гр, сахар-5гр, масл.слив-5гр, Сахар-10, чай-2гр молоко-60гр Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр,	
		180	200		
		40-5-10	40-5-10		
	10-00	Фрукты	60	60	
	Обед	Суп лапша домашний на к/б 1. Мясная тушеная с гречневым гарниром(куры) 2. Салат из свеклы с чесноком 3. Кисель 4. Хлеб ржаной		200	Мясо-20гр, мука-15гр,мас.рас-2гр, картофель-80гр, морковь-10гр, лук-10гр слив масло-2гр яйцо-0,001 Мясо -80гр,гречка-30гр, масл.слив-3гр, масл.раст-4гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль iod., картофель- 100 гр,яйцо-0,1 Свекла-50гр, чеснок-1гр, масл.раст-1гр Кисель-25гр., сахар-5гр Хлеб ржаной-40гр,
				230	
60					
200 40-40					
полдник	1.Печенье 2. какао с молоком	70	70	Печенье-10гр Какао-2гр, сахар-10гр, молоко-60гр	
			200		200
ужин	1. Творожной морковная запеканка 2. Молоко	200	200	Творог-100гр яйцо-0,001 слив масло-3гр сахар-5гр морковь-20гр рас масло-1гр молоко-0,02 манная-0,005 мука-0,005 Молоко-150гр	
			200		200

день	Меню	выход		Перечень продуктов	
		3 – 5 лет	5-7 лет		
6 День	завтрак	1. Каша кукурузная молочная 2. Чай сладкий с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом	180 180 40-5	200 200 40-5	Молоко-180гр, кукуруза-15гр, сахар-5гр, масл.слив-5гр, Сахар-10, чай-2гр молоко-90гр Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр,
	10-00	Фрукты,	60	60	
	Обед	1. Суп с клецками на к/б	180	200	Мясо-20гр, яйцо-0,1гр, картофель-90гр, лук-10гр, морковь-10, чеснок 1 гр, масло раст-2гр, мука-20гр
		2. Ленивые голубцы (куры)	70-130	80-150	Мясо -80гр, томат-5гр капуста-80гр, масл.слив-5гр, масл.раст-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль иодир.рис-20 гр
		3. Салат из свежей моркови с чесноком	50	60	мас.раст.-1гр морковь-50гр чеснок-0,001
		4. Компот из сухофруктов	180	200	Сухофрукты-15гр, сахар-10гр
		5. Хлеб ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр,
полдник	1. Баранки	10	10	Баранки 10гр	
	2. какао с молоком	150	180	Какао -0,002 сахар-10гр молоко-60гр	
ужин	1. Картофель тушеная	200	200	Картофель-100 гр слив масло-5гр молоко-20гр	
	2. Кефир			Кефир-150гр	
	3. Хлеб пшеничный	180	200	Хлеб пшеничный-40гр	

день	Меню	выход		Перечень продуктов	
		3 – 5 лет	5-7 лет		
7 день	завтрак	1. Каша гречневая молочная 2. Чай сладкий с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом,	180 180 40-5	200 200 40-5	Молоко-180гр, гречка-15гр,сахар-5гр, масл.слив-5гр Сахар-10, чай-2гр Молоко-90гр Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр,
	10-00	Фрукты, напиток витамин С	60	60	
	Обед	1. Суп овощной на к/б	180	200	Мясо-20гр, мас.рас-2гр, картофель-90гр, морковь-10гр, лук-10гр томат-2гр капуста-80гр
		2. Котлеты с отвар. рисом (куры)	200	230	Мясо -80гр,масл.слив-5гр, масл.раст-2лук-20гр, морковь-20гр, соль иодир,рис-30гр молоко- 20гр яйцо-0,1 перец
		3. Салат «Винегрет»	60	60	Морковь-40гр масло раст-1гр картофель- 30гр свеклоа -25гр сол.огурцы-10гр
		3.Компот из свежих фруктов 4. Хлеб ржаной	180 40-40	200 40-40	Сухо фрукты-20, сахар-10гр Хлеб ржаной-40гр,
полдник	1.пряник	20	20	Пряник-10гр	
	2. какао с молоком	200	200	Какао-2гр, сахар-10гр, молоко-60гр	
ужин	Рыбная запеканка с картофель пюре	120	150	Рыба-120гр, яйцо-0,1гр,масл.сл.-5гр, масл.раст- 2гр., лук-10гр, морковь-10гр, картофель-110гр, молоко-20гр	
	1. Чай с лимоном 2. Хлеб пшеничный	200	200	чай-2гр, сахар-10гр, лимон-5гр 2. Хлеб пшеничный-40гр	

День	Меню	выход		Перечень продуктов	
		3-5 лет	5-7 лет		
8 день	завтрак	1. Каша манная молочная 2. Какао с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	180 180 40-5-10	200 200 40-5-10	Молоко-180гр, манная -15гр,сахар-5гр, масл.слив-5гр, Сахар-10, какао-2 гр молоко-60 гр Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр, сыр-10гр
	10-00	Фрукты	60	60	
	Обед	1. Суп гороховый на к/б 2. Жаркое по домашнему (куры) 3.Салат из св овощей(морковь,свекла) 2. Кисель 3. Хлеб ржаной	180	200	Мясо-20гр, картофель-90гр, морковь-10гр, лук-10гр, масло раст-2гр горох-15 гр масл слив-2гр
			200	230	Мясо -80гр,масл.слив-3гр, масл.раст-4гр, лук-20гр морковь- 20гр, картофель-110гр соль,перец Морковь-30гр чеснок 0,01 масло раст-0,01 свекло-25гр
			40	40	Кисель-25гр Сахар-5гр
			180 40-40	200 40-40	Хлеб ржаной-40гр
полдник	1.Баранки 2.Молоко	10	10	Баранки-10гр	
		180	200	молоко-150гр	
ужин	Творжной морковная запеканка 1. Чай сладкий	200	200	Творг-80гр яйцо-0.1 сахар-5гр, слив масло-3 гр	
		180	200	молоко-20гр морковь-20гр мука-5 гр манная-5гр Чай -2гр сахар-10гр	

день	Меню	выход		Перечень продуктов	
		3 – 5 лет	5-7 лет		
9 День	завтрак	1. Каша пшенная молочная 2. Какао с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом	180 180 40-5	200 200 40-5	Молоко-180гр, пшенно-15гр,сахар-5гр, масл.слив-5гр Сахар-10гр, какао-2 гр молоко-60гр Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр
	10-00	Фрукты,напиток витаминС	60	60	
	Обед	1. Суп Гречневый на к/б	180	200	Мясо-20гр,гречка-15гр картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10, масло раст-2гр м,слив-2гр
		2. Рыбная запеканка (картофельный пюре)	200	230	Рыба-120гр масл.слив-5гр, масл.раст-4гр, картофель-100гр,лук-20гр, морковь-20гр, соль иод яйцо-0.1 молоко-20
		3.Салат из капуста и морковь ,с чесноком	40	40	Капуста-60гр рас масло-1гр морковь-20 гр чеснок-1 гр
		4.Чай с лимоном	180	200	
		5.Хлеб ржаной	40-40	40-40	Чай -2 гр лимон-5 гр сахар-10гр Хлеб ржаной-40гр
полдник	1.Печенье	10	10	Печенье--10гр	
	2. Чай сладкий с молоком	150	200	чай-2 гр молоко-60гр сахар-10гр	
ужин	1. Мясо тушен с макарон(куры)	70+130	80+150	Мясо-80гр лук-10гр морковь-10гр рас масла-2гр слив масло-5 гр Соль иодир макароны 30гр	
	2. Чай с молоком	200	200	Чай-2гр сахар-10гр молоко-60гр	
	3. хлеб пшени			Хлеб-40	

день	Меню	выход		Перечень продуктов	
		3 – 5 лет	5-7 лет		
10 день	завтрак	1. Каша пшеничная молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	180 180 40-5-10	200 200 40-5-10	Молоко-180гр пшеничная-15,сахар-5гр, масл.слив-5гр, Сахар-10, чай-2гр Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр, сыр- 10гр
	10-00	Фрукты, напиток витамин С	60	60	
	Обед	1. Свекольник на к/б со смет	180	200	Мясо-20гр, свекла-50гр ,мас.рас-2гр, картофель-100гр, морковь-10гр, лук-10гр сметана-10гр слив масло-2гр
		2. Плов с мясом (куры)	200	230	Мясо -80гр, томат-5гр,масл.слив-5гр, масл.раст- 3гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль иодир, рис- 30гр
		3. Салат из свежей капусты с чесноком	50	60	Капуста-60 гр чеснок-1гр рас масло-1гр
		4. Компот из сухофруктов	180	200	сухофрукты-15гр., сахар-10гр
		5. Хлеб ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр
полдник	1.Баранки	10	10	Баранки-10гр	
	1. Какао с молоком	150	200	Какао-2гр сахар-10 гр молоко-60гр	
ужин	Ватрушка с творогом	180	200	Творог-50 сахар-5 яйцо-0.1 мука-30 масло слив- 3гр	
	1. Молоко	180	200	молоко-150гр	