



«Бекітілді» _____ қаңтар, 2023ж
№32 «Қуаныш» балабақша
менгерушісі Декерова Р.А.

**№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 2023 год**

Ақтобе-2023ж

	меню	выход		Перечень продуктов
		3 – 5 лет	5-7 лет	
завтрак	1. Каша пшеничная молочная	180	200	Молоко-180гр, кр.пшенич-15гр,сахар-5гр, масл.слив-5гр, Сахар-10, чай-2гр
	2. Чай сладкий	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр
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-4гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль иод., перец Огурцы соль-40гр (свеж-40гр) помидоры 20гр
	2. Плов с мясом (суфле)	210	230	
	3. Огурцы порционно соленые (свежее)	40	40	
	4. Компот из сухофрукт+вит «С»	180	200	Сухофрукт -15гр сахар-10гр
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр
полдник	1.Баранки	10	10	Баранки- 10 Чай -2 Молоко-80 Сахар-10
	2. Чай сладкий с молоком	200	200	
ужин	1. Творожно-морковная запеканка, (вареники ленивые)	160	180	Творог-220гр, яйцо-0,1гр, масл.сл.-5гр, сахар-5гр,морковь-30гр, масло рас.-1гр, кр.манная-5гр, молоко-20гр Молоко-100гр, сахар-10гр, какао-2гр
	2. Какао с молоком			

день	меню	выход		Перечень продуктов
		3 – 5 лет	5-7 лет	
завтрак	1. Каша пшеничная молочная сладкая	180	200	Молоко-180гр, кр.пшено-15гр,сахар-5гр, масл.слив-5гр Сахар-10, чай-2гр
	2. Чай сладкий	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр, сыр-10
10-00	Фрукты	60	60	
обед	1. Суп овощной на к/б	180	200	Мясо-20гр, масло раст.-2гр, картофель-100гр, 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) Морковь-30гр, свекла-20, масл.рас-1гр сухофрукты-20 гр, сахар-10гр Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр Сухофрукты-20гр, сахар-10г
	2. Котлета мясная с макаронами (с отварн.рисом, капуста тушеная)	70+130	80+150	
	3. Салат из овощей(капуста, морковь, свекла, чеснок)	50	60	
	4. Компот из сухофруктов + вит С	180	200	
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
полдник	1.сушка	10	10	сушка-10гр
	2. какао с молоком	180	200	Какао-2, молоко-60, сахар-10
ужин	1. Суп молочный рисовый	160	180	Рис-10гр, молоко-180гр, сахар-5гр, масл.слив-5гр Чай-2гр, сахар-10гр
	2. Чай сладкий	200	200	

день	Меню	выход		Перечень продуктов
		3 – 5 лет	5-7 лет	
завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко-180гр, кр.манная-15гр,сахар-5гр, масл.слив-5гр, Сахар-10, чай-2гр Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр, сыр-10гр
	2. Чай сладкий	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	40-5-10	
10-00	Фрукты, напиток витамин С	60	60	
Обед	1. Рассольник на к/б,со смет. соус	180	200	Мясо-20гр, сметана-10гр, масло раст.-2гр, картофель-80гр, перловка-10гр, лук-10гр, морковь-10гр, соль огурец-20гр Мясо -80гр, масл.слив-5гр, масл.раст-3гр, картофель-110гр,лук-20гр, морковь-20гр, соль иод., перец, лук-5гр,масл.рас-1гр свекла-20 картошка-30 марковь-20 сол.огурцы-25 Кисель -25 гр, сахар-10гр Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр
	2. Жаркое по домашнему (овощи тушен)	200	230	
	3. Салат «Здоровье», Винегрет	50	60	
	4. Кисель +вит С	180	200	
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
полдник	1.Булка сладкая	20	20	Мука-30гр, яйцо-1гр сахар-5гр масло слив-2гр дрожжи-0.01 масло растит-1гр молоко-20гр молоко-150гр
	2. Молоко	150	200	
ужин	1. Ленивые голубцы (бухарс. плов),(овощ.тушен)	70	90	Капуста-100гр, рис-10гр, масл.сл.-5гр, масло рас.-2гр морковь-5гр, томат-5гр, лук-5гр, картошка (рис 20гр, изюм 5гр, курага 5гр) Молоко-70гр, сахар-10гр, какао-2гр
	2. Какао с молоком	180	200	

день	Меню	выход		Перечень продуктов
		3 – 5 лет	5-7 лет	
завтрак	1. Каша гречневая молочная	180	200	Молоко-180гр, гречка-15гр, сахар-5гр, масл.слив-5гр, Сахар-10, чай-2гр молоко-90 Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр,
	2. 2. Чай сладкий с молоком	180	200	
	3. 3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	
10-00	Фрукты	60	60	
Обед	1. Суп харчо на к/б	180	200	Мясо-20гр, масло раст.-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, рис-10гр Мясо -80гр, мука-5гр, яйцо-0,1гр, лук-20гр, рис-10гр, масл.слив-5гр, масл.раст-3гр, морковь-20гр, соль иод., капуста 100 гр май-20гр макар.изд-30гр картофель-100гр Капуста-50гр, свекла-15гр, масл.рас.-1гр, чеснок морковь-20 сухофрукты-20 гр, сахар-10гр Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр
	2. Тефтели с овощами, с макарон изделиями, (тушен. капуста), картофель пюре	200	230	
	3. Салат из капусты со свеклой с чесноком. (сложный, морковь)	50 180 40-40	60 200 40-40	
	4. Компот из сухофруктов+вит С			
	5. Хлеб пшеничный и ржаной			
полдник	1. печенье	10	10	Печенье-10гр Какао-2гр, сахар-10гр, молоко-100гр
	2. какао с молоком	180	200	
ужин	1. Уха рыбацкая с овощами (солянка рыбная, рыбная запеканка)	200	200	Рыба -180гр, пшено-5гр, картофель-70гр, масло рас.-1гр, масл.сл.-5гр, лук-10гр, морковь-10гр Чай-2гр, сахар-10гр, лимон-5гр
	2. Чай с лимоном	200	200	

п.п.	Меню	выход		Перечень продуктов
		3 – 5 лет	5-7 лет	
завтрак	1. Каша ячневая	180	200	Молоко-180гр, ячка-15гр, сахар-5гр, масл.слив-5гр, Сахар-10, чай-2гр Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр, сыр-10
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	40-5-10	
10-00	Фрукты	60	60	
Обед	1. Суп гороховый на к/б	180	200	Мясо-20гр, горох-10гр,мас.рас-2гр, картофель-80гр, морковь-10гр, лук-10гр Мясо -80гр,гречка-30гр, масл.слив-5гр, масл.раст-4гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль иод., картофель- 100 гр, капуста-80 яйцо-0,1
	2. Мясная котлета с гречневым гарниром(овощи тушенка)		230	
	3. Салат из свеклы с чесноком, салат из моркови с чеснок		60	Свекла-70гр, чеснок-2гр, масл.раст-1гр морковь-40гр
	4. Кисель		200	Кисель-25гр., сахар-10гр Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр
	5. Хлеб пшеничный и ржаной		40-40	
полдник	1.Баранки	70	70	Баранки-10гр Какао-2гр, сахар-10гр, молоко-60гр
	2. какао с молоком	200	200	
Ужин	1. Суп вермишелевый молочный	200	200	Молоко-180гр, вермишель-15гр,сахар-5гр,масл.сл-5гр чай-2гр, сахар-10гр
	2. Чай сладкий	200	200	

8

День	Меню	ВЫХОД		Перечень продуктов
		3 – 5 лет	5-7 лет	
завтрак	1. Каша рисовая молочная 2. Чай сладкий с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом,	180 180 40-5	200 200 40-5	Молоко-180гр, рис-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 2. Овощной гарнир мясом, (куры), макароны 3. Салат из свежей капусты, яблоко 4. Компот из сухофруктов + вит С 5. Хлеб пшеничный и ржаной	180 70-130 50 180 40-40	200 80-150 60 200 40-40	Мясо-20гр, яйцо-0,1гр, картофель-90гр, лук-10гр, морковь-10, чеснок 1 гр, масло раст-2гр, мука-20гр Мясо -80гр, томат-5гр, картофель-100гр, масл.слив-5гр, масл.раст-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль иодир. макароны 30 гр Капуста-60гр, яблока 10 гр мас.раст.-1гр Сухофрукты-15гр, сахар-10гр Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр
полдник	1. Баранки 2. кефир	10 150	10 180	Баранки 10гр кефир-150гр,
ужин	1. Вареники с творогом со сметаной (ленивые) Ленивые голубцы 2. Чай сладкий	200 180	200 200	Творог-200гр, яйцо-0,1, сахар-5 гр, мука ж/с-30гр, сметана-10 гр, масл.слив-5гр, Чай-2гр, сахар-10гр,

день	Меню	выход		Перечень продуктов	
		3 – 5 лет	5-7 лет		
завтрак	1. Каша 3-х злаков	180	200	Молоко-180гр, пшеничная-5гр, овсянка-5гр, ячка-5гр,сахар-5гр, масл.слив-5гр Сахар-10, чай-2гр Молоко-90гр Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр,	
	2. Чай сладкий с молоком	180	200		
	3. Хлеб пшеничный с маслом,	40-5	40-5		
	10-00	Фрукты, напиток витамин С	60	60	
	Обед	1. Свекольник на к/б со смет	180	200	Мясо-20гр, мас.рас-2гр, картофель-100гр, морковь-10гр, лук-10гр, свекла-80гр, сметана-10гр Мясо -80гр,масл.слив-5гр, масл.раст-4гр, капуста-100гр,лук-20гр, морковь-20гр, соль иодир,макароны 30гр Морковь-40гр масло раст-1гр чеснок Сухо фрукты-20, сахар-10гр Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр
2. Бигус с мясом(куры), (макароны с мясом)		200	230		
3. Салат «Здоровье»салат Лето		60	60		
4. Компот из свежих фруктов +вит С		180	200		
5. Хлеб пшеничный и ржаной		40-40	40-40		
полдник	1.пряник	20	20	Пряник-10гр Какао-2гр, сахар-10гр, молоко-100гр	
	2. какао с молоком	200	200		
ужин	1. Рыбное суфле, уха рыбацк. с овощами (рыбная запеканка с кортофельный пюре)	120	150	Рыба-150гр, яйцо-0,1гр,масл.сл.-5гр, масл.раст-2гр., лук-20гр, морковь-20гр, картофель-110гр, молоко-30гр чай-2гр, сахар-10гр, лимон-5гр	
	2. Чай с лимоном	200	200		

День	Меню	выход		Перечень продуктов
		3 – 5 лет	5-7 лет	
завтрак	1. Каша пшеничная молочная	180	200	Молоко-180гр, пшено-15гр, сахар-5гр, масл.слив-5гр, Сахар-10, чай-2гр Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр, 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	
Обед	1. Суп лапша домашн на к/б	180	200	Мясо-20гр, картофель-90гр, морковь-10гр, лук-10гр, яйцо-0,1гр масло раст-2гр мука-20гр масл слив-2гр
	2. Плов с мясом(куры)	200	230	Мясо -80гр,масл.слив-3гр, масл.раст-4гр, лук-20гр морковь- 20гр,яйцо 0,1гр, рис 30 гр Морковь-60гр чеснок 0,01 масло раст-0,01
	3. Салат винегрет	40	40	Картофель-30гр сол огурцы-10гр свекло-25гр
	4. Кисель+вит С	180	200	Кисель-25гр Сахар-5гр
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр
полдник	1.Пряник	10	10	Пряник-10гр
	2.Чай с молоком	180	200	Чай -2гр, сахар-10гр молоко-60гр
ужин	1. Каша ячневая молочная	200	200	Молоко-180гр,кр ячневая-15гр, сахар-5, мал.слив-5г сахар-10гр, чай-2гр
	2. Чай сладкий	180	200	

день		Меню	выход		Перечень продуктов
			3 – 5 лет	5-7 лет	
9 День	завтрак	1. Каша геркулес молочная 2. Чай сладкий с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом	180 180 40-5	200 200 40-5	Молоко-180гр, геркулес-15гр,сахар-5гр, масл.слив-5гр Сахар-10гр, чай-2 гр молоко-90гр Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр
	10-00	Фрукты,напиток витаминС	60	60	
	Обед	1. Суп «Крестьянский»на к/б с яйц. (пшено, вермишель)	180	200	Мясо-20гр, пшено-1,0гр, яйцо-0,1гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10, масло раст-2гр
		2. Сложный гарнир с мясом (гречка,макароны)	200	230	Мясо -80гр, масл.слив-5гр, масл.раст-4гр, картофель-100гр,капуста-110гр, лук-20гр, морковь-2,0гр, соль иод (гречка, макароны 30гр)
		3.Огурцы порционно соленые (свежий салат)	40	40	Соленые огурцы-40гр
		4.Кисель +вит С	180	200	Кисель -20 гр, сахар-10гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр
	полдник	1.Баранки 2. Молоко	10 150	10 200	Баранки--10гр молоко-150гр
	ужин	1. Картофельное пюре с рыбной котлетой, суп рыбный с овощами (макароны)	70+130	80+150	Рыба-120гр, картофель-150, масл.сл.-3гр, масло рас.-2гр, яйцо-0,1гр, морковь-20гр,томат-3гр, лук-20гр Соль иодир макароны 30гр
		2. Чай с лимоном, хлеб пшени	200	200	Чай-2гр, сахар-10гр, лимон-5гр хлеб-40гр

Меню	ВЫХОД		Перечень продуктов
	3 – 5 лет	5-7 лет	
1. Каша молочная манная.	180	200	Молоко-180гр манная-15,сахар-5гр, масл.слив-5гр, Сахар-10, чай-2гр Хлеб пшеничный-40гр, масло слив-5гр, сыр-10гр
2. Чай сладкий	180	200	
3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	40-5-10	
Фрукты, напиток витамин С	60	60	
1. Суп гречневый на к/б	180	200	Мясо-20гр, гречка-10гр,мас.рас-2гр, картофель-80гр, морковь-10гр, лук-10гр
2. Капуста тушеная с мясом, (гречка, макароны) ленив.голубцы	200	230	Мясо -80гр, томат-5гр,масл.слив-5гр, масл.раст-3гр, капуста-200гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль иодир, гречка-30гр макороны-30гр
3. Салат «Зима» Лето сложный	50	60	Огурцы-10гр,чеснок-1гр,масло раст-1гр свекла 20гр картофель 20 гр
4. Компот из сухофруктов	180	200	сухофрукты-15гр., сахар-10гр
5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр
1. Сушки Баранки	10	10	Сушки-10гр
2. Молоко	150	200	молоко-150гр
Ватрушка с творогом	180	200	Творог-50 сахар-5 яйцо-0.1 мука-30 масло слив-5
1. Какао с молоком	180	200	Какао-2гр, сахар-10гр, молоко-60гр

11
БЕСТІГІНДІ, НӨМІРЛЕНДІ
ЖӘНЕ МОРБАСЫЛДЫ



№32 «Қуаныш» бағдарламаша ментерушісі


Декерова Р.А.