



Ақтөбе қаласының мектепке дейінгі ұйымдарында тәрбиеленетін жас мөлшері (3 жастан 6 жасқа дейін)
тамақтандыруға 2023-2024 жылға арналған он күндік ас мәзірі
(мектепке дейінгі ұйымдарда болу ұзақтығы 10,5 сағат)

ЗИМА-ВЕСНА

10-дневное перспективное меню для организации питания детей от 3-лет до 6-лет воспитывающихся в
дошкольных организациях города Актобе на 2023-2024 год
(ДОО с длительностью пребывания 10,5 часов)

	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша пшеничная	200	Молоко (цельное)-200 гр, пшеничная каша - 15 г, масло слив - 5 гр, сахар -5 гр. Батон - 40гр,масло-5 гр,яблоко-60 Чай -1 гр, сахар-15гр, (в зимний п/д- с медом 5 гр.)
	2.Батон с маслом	40/5	
	3.Чай с медом	200/5	
	4.Фрукты яблоко	60	
Обед	1. Рассольник на м/к б	200	Мясо-20 гр, масло раст-2гр, лук-10гр, морковь-10гр, картофель- 80гр,перл.круп-5гр, огурцы сол-10гр, сметана -10гр. Мясо-80гр,масло раст-3гр, лук-20гр, морковь-20гр гречка -30гр,масло слив-5гр, мука-5гр. капуста-80гр,масло раст-1гр, морковь-20гр. Сухо/фрук-15грт, сахар-15гр.
	2.Гречка с мясным гуляшом	150/80	
	3.Салат из капусты	60	
	4.Компот из с/фрукт С0,06	200	
	5.Хлеб пшеничный/ржанной	40/30	
Полдник	1.Булочка	90	Мука -50гр, яйцо-0,14 гр, дрожжи 0,01гр,масло сливоч-3гр. масло растит-2гр,сахар-10гр, молоко - 200 гр.
	2.Молоко (цельное)	200	
Ужин	1.Овощное рагу	250	Картофель-150 гр, капуста-100 гр, лук-10гр, морковь- 10гр, масло слив- 5гр, масло раст-2 гр,томат-5,хлеб ржанной-20,лимон-1,соль-1, Чай -1гр,сахар-15гр, (с лимоном-5 гр.)- в зимн п/д
	2.Чай сладкий (в зимний п/д с лимоном.)	200/5	
	3.Хлеб ржанной	20	

	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша пшеница молочная сладкая	200	Молоко-200гр,пшено-15гр,сахар-5гр, масло слив-5гр Хлеб- 60гр,масло-5гр,банан-60 Чай-1гр,сахар-15 гр.
	2.Хлеб пшен.с маслом	40/5	
	3.Чай сладкий	200	
	4.Банан	60	
Обед	1.Суп овощной на м/к бульоне	200	Мясо-20гр, масло раст-2гр, лук-10гр, морковь-10гр, картофель-80гр,соль-1гр,зелень-1гр Мясо-80гр,масло раст-3гр,масло слив-5гр, лук-20гр, морковь-20гр,картофель-150гр,соль-1гр Свекла-80гр,масло раст-1гр,чеснок-1гр,хлеб-40,хлеб ржаной-30 Кисель сухой-25гр, сахар-10гр
	2.Тушеный картофель с мясом	150/80	
	3. Салат из свеклы (с чесноком- в зимний п/д)	60	
	4.Кисель- витС0,006	200	
	5. Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	40/30	
Полдник	1.Вафли	25	Вафли-25гр,кефир-200гр
	2.Кефир	200	
Ужин	1.Уха из с.рыбой	200	Рыба-130гр,масло раст-1гр,лук-10гр,картофель- 100гр,морковь-10гр,соль-1гр,зелень-1гр,хлеб ржаной-20 Чай -1гр,сахар-15гр,(лимон-5гр)- в зимний п/д
	2.Чай с лимоном	200	
	3.Хлеб ржанной	20	

	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша манная молочная сладкая	200	Молоко-200гр, манка-15гр,масло слив-5гр,сахар-5гр Батон-40гр, масло-5гр,сыр-10гр. Молоко-200гр, сахар-15гр,чай-1гр,банан-60
	2.Хлеб пшен.с маслом с сыром	40/5/10	
	3.Чай	200	
	4. Фрукты:банан	60	
Обед	1.Суп с клецками	200	Мясо-20гр, масло раст-2гр, карофель-80гр, лук-10гр, моркови-10гр, перловка-10 гр,яйцо-300,мука-30,соль-1гр, Мясо-80гр, масло раст-3гр,томат-5г ,лук-20гр, моркови-20гр,зелень-1гр,масло слив-5гр, картофель-80гр,моркови-80гр,чеснок-1гр,соль-1гр Сухо/фрук-15гр,сахар-15гр.хлеб пшеничный-40,хлеб ржаной-30
	2. Линейные голубцы	150/80	
	3.Морковный салат с чесноком	60	
	4.Компот из с/ф+вит. С0,06	200	
	5.Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	40/30	
Полдник	1.Вафли	25	Вафли-25гр,кефир-200гр
	2.Кефир	200	
Ужин	1.Растегай с рыбой	250	Масло слив-5гр,рыба-60гр,лук-10гр,масло раст-3гр, яйцо-5гр, мука 50 гр,дрожжи-0,01,соль-1гр Чай-1гр,сахар-15гр,лимон-5гр
	2.Чай с лимоном	200	

	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша рисовая	200	Молоко-200гр, рис-15гр, масло слив-5гр,сахар-5гр. Хлеб- 40гр,масло-5гр,сыр-10гр Кофе-2гр,сахар-15гр,молоко-100гр
	2.Батон с маслом и сыром	40/5/10	
	3.Кофе	200	
	4.Фрукты:Груша	60	
Обед	1.Борщ на м/к бульоне	200	Мясо-20гр, масло раст-2г ,лук-10гр, моркови-10гр,зелень-1гр картофель-80гр,томат-5гр,капуста-80гр,сметана-10гр,свекла-20гр,Соль-1гр Масло слив-5гр,мясо-80гр, масло раст-3гр, лук-20гр, томат-5гр,картофель-150гр ,соль-1гр,Зелень-1гр Масло растит-1гр,картофель-40,Лук-10,Свекла-40гр,соль-1гр Компот из с/ф -15гр,сахар-15гр,хлеб пшен-40,Хлеб ржаной-30
	2.Жаркое по домашнему с мясом	150/80	
	3.Салат винегрет	60	
	4.Компот из с/ф+витС0,06	200	
	5.Хлеб пшен.хлеб ржаной	40/30	
Полдник	1.Пряники	25	Пряники-25гр Молоко -200
	2.Молоко	200	
Ужин	1.Лапшевник с творогом.	250	Молоко-50,лапша-30гр,творог-100гр, масло раст-2гр,масло слив-5гр,сахар-10гр,яйцо-5гр Чай-1гр, сахар-15гр.
	2.Чай	200	

	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша геркул. молочная, сладкая	200	Молоко-200 гр, геркулес-15гр, масло слив-5гр, сахар-5гр,
	2.Хлеб пшен. с маслом с сыром	40/5/10	Хлеб- 40гр, масло-5гр, сыр-10гр.
	3.Кофейный напиток	200	Сахар-15гр, молоко-100гр, кофе-2гр,апельсин-60
	4.Фрукты:Апельсин	60	
Обед	1.Свекольник на м/к.б	200	Мясо-20гр, масло раст-2гр, картофель-80гр, свекла-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, сметана-10гр.зелень-1гр,соль-1гр,томат-5гр
	2.Мясо по-казахски	150/80	Мясо-80гр, сочни-30гр, картофель-60гр, масло слив-5гр, лук-20гр.соль-1гр
	3.Салат из соленых огурцов с луком	60	Огурцы -60гр, масло раст-1 гр, лук-20гр,зелень-1гр
	4.Компот из с/ф+вит.С0,06	200	Сухо/фрук-15гр, сахар-15гр.хлеб пшен-40,хлеб ржаной-30
	5.Хлеб пшен.	43/30	
Полдник	1.Пряник	25	Пряник-25гр
	2.Молоко	200	Молоко-200гр
Ужин	1.Творожно-морковная запеканка	250	Творог-100гр, морковь-30гр, сахар-10гр, яйцо-5гр,
	2.Чай сладкий	200	масло раст-2гр, сметана-10гр. Сахар-15гр, чай-1гр.

	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша манная молочная	200	Молоко-200 гр, манка-15гр, масло слив-5гр, сахар-5гр
	2. Батон пшен.с маслом, с сыром	40/5/10	Батон-40 гр, масло-5гр, сыр-10гр
	3.Чай	200	Чай-1гр, сахар-15гр.
	4.Фрукты:банан	60	
Обед	1.Суп с клецками на мкб	200	Мясо-20гр, масло раст.-2гр,яйцо-3гр, мука-30гр, соль-1гр,картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр,зелень-1гр,
	2.Ленивые голубцы	150/80	Мясо-80гр, масло раст-3 гр, масло слив-5гр,мука-30гр, лук-20гр, морковь-20гр, капуста-80гр, крупа перловая-10гр.
	3.Салат из моркови (с чесноком)	60	Морковь - 80гр, чеснок-1гр, масло раст-1гр,соль-1гр
	4.Компот из с/ф+вит.С0,06	200	Сухо/фрук-15гр, сахар-15гр.
	5. Хлеб пшеничный,ржанной	40/30	Хлеб пшеничный-40гр,ржанной-30гр
Полдник	1.Вафли	25	Печенье 25гр
	2.Кефир	200	Кефир-200гр
Ужин	1.Растегай с рыбой	100	Рыба-60гр, масло слив-5гр,лук-10гр,масло.раст-3гр,мука-50гр,яйцо-5гр,соль-1гр сахар -5 гр
	2.Чай с лимоном	200	Чай- 1гр,лимон-5гр,сахар-15гр.

	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша ячневая молочная	200	Молоко-200гр, крупа ячневая-15гр, масло слив-5гр, сахар-5гр. Батон-40гр, масло слив-5гр. Чай-1гр, сахар -15гр, мед-5гр
	2.Батон пшен.с маслом	40/5	
	3.Чай с медом	200/5	
	4.Фрукты:Груша	60	
Обед	1.Суп-харчо на м/к б.	200	Мясо-20гр, масло раст-2гр, картофель-80гр, рис-10гр, лук-10гр, морковь-10гр, зелень-1гр, томат-5гр, сметана-10гр.соль-1гр . Мясо-80гр, капуста-100гр, картофель-100гр, капуста-100гр,масло раст-3гр, лук-20гр, морковь-20гр.соль-1гр Капуста-100гр, масло раст-1гр. Кисель сухой-25гр, сахар-10гр.хлеб ржанной-30,хлеб пшен-40
	2.Картофельное пюре. Тушеная капуста с мясом	150/80	
	3. Салат из св.капусты	60	
	4.Кисель-вит.С0,006	200	
	5.Хлеб пшеничный,ржанной	40/30	
Полдник	1.Печенье	20	Печенье-20гр Снежок-200гр
	2.Снежок	200	
Ужин	1.Вареники из творогаи сметаной	200	Творог-100гр , сахар-5гр, яйцо-0,15гр, масло слив-5гр,сметана-10гр, мука-40гр. молоко-100 гр,сахар-10гр,чай-1гр.
	2.Чай с молоком	200	

	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная, сладкая	200	Молоко-200гр, пшено-15гр, масло слив-5гр,сахар-5гр Батон-40гр, масло-5гр, сыр-10гр. Сахар-15гр, кофе-2гр, молоко-100гр,яблоко-60гр
	2.Батон пшен с маслом с сыром,	40/5/10	
	3. Кофейный напиток	200	
	4.Фрукты:Яблоко	60	
Обед	1.Суп овощной м/к.б	200	Мясо-20гр, масло раст-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, капуста-80гр.зелень-1гр,соль-1гр Мясо-80гр, яйцо-0,1гр, лук-20гр, масло раст-3гр, мука-5гр,макароны-30гр,томат-5гр,масло слив-5гр,соль-1гр Морковь-80гр, масло раст-1гр, чеснок-0,01гр,соль-1гр Компот с/ф-15гр, сахар-15гр,Хлеб ржанной-30
	2. Макароны с котлетой	150/80	
	3.Салат из моркови	60	
	4.Компот из с/ф+витС 0,006	200	
	5Хлеб ржаной	40/30	
Полдник	1.Пряник	25	Пряники-25гр Молоко-200гр
	2.Молоко (цельное)	200	
Ужин	1.Бухарский плов	250	Рис-30гр, сахар-5гр, масло-5гр.лук-10гр,морковь-10гр,масло растит-2гр,соль-1гр,хлеб ржаной-20гр Чай - 1гр, сахар-15гр, лимон -5гр
	2.Чай с лимоном	200/5	
	3.Хлеб ржанной	20	

	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная сладкая	200	Молоко-200гр, крупа пшеничная-15гр, масло слив-5гр, сахар-5гр. Батон-40гр, масло-5гр, сыр-10гр. Чай-1гр, сахар-15гр.
	2.Батон пшен.с маслом, с сыром	40/5/10	
	3.Чай сладкий	200	
	4.Фрукты	60	
Обед	1.Суп гороховый на м/к.б	200	Мясо-20гр, масло раст-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, горох-10гр. Мясо-80гр, масло раст-3гр, лук-20гр, морковь -20гр, масло слив-5гр, картофель-150гр. Кисель сухой-25гр, сахар-10гр. Капуста-80гр, масло раст-1гр, морковь-20гр.
	2.Жаркое по-домашнему	150/80	
	3.Кисель+витС0,006	200	
	4.Салат из капусты	60	
	5.Хлеб пшен.	40/30	
Полдник	1.Вафли	25	
	2.Кефир	200	
Ужин	1.Рыбная котлета с макаронами	150/80	Рыба-130гр, яйцо-0,1гр, лук-10гр, м.раст-2гр, масло слив-5гр, макароны-40 гр. Чай-1гр, сахар-15гр.
	2.Чай сахаром	200	
	3.Хлеб пшен.	20	

	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша кукурузная	200	Молоко-200гр, Каша кукурузная-15гр, масло слив-5гр, сахар-5гр. Батон-40гр, масло-5гр, сыр-10гр, чай-1гр, сахар-15гр Яблоко - 60гр
	2. Батон с маслом и с сыром	40/5/10	
	3. Кофе	200	
	4.Яблоко	60	
Обед	1.Борщ на м/кб	200	Мясо -20гр, масло раст-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, соль-1гр,зелень-1гр,морковь-10гр,томат-5гр,свекла-20гр,сметана-10гр. Мясо-80гр, масло раст-3гр, масло слив-5гр, лук-20гр, морковь-20гр, рис-30гр,зелень-1гр,соль-1гр Сол огурцы-60гр,лук-20гр, масло раст- 1гр. с/ф-15гр, сахар-15гр. Хлеб ржаной-30гр,пшеничный-40гр.
	2.Плов с мясом	150/80	
	3.Салат из сол огурцов с луком	60	
	4.Компот из с/ф+витС0,006	200	
	5.Хлеб ржаной,пшеничный	40/30	
Полдник	1.Сырники	90	сахар-10гр.слив масло-5гр,раст масло-2гр.мука-10гр.творог-100гр.яйцо-5гр Молоко-200гр
	2.Молоко	200	
Ужин	1.Тушеный картофель	250	Картофель-200гр, лук -20 гр, масло слив-5гр, масло растит-2гр. Чай-1гр, сахар-15гр Хлеб ржаной-30гр
	2.Чай	200	
	3.Хлеб ржаной	20	