



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)

ЛЕТО-ОСЕНЬ

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

1-день				
Завтрак	1. Каша пшеничная-молочная	180	200	Молоко - 180 гр., пшеничная крупа - 15 гр., сахар - 5гр., масло сливочное - 5 гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1 гр., сахар- 5 гр., молоко - 30 гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный - 40гр. Масло сливочное - 5гр, сыр - 5 гр.
10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. Суп рисовый на к/б	200	200	кости 20гр., рис 15гр., масло растит.2гр, картофель 80гр, лук15гр, морковь 10гр, томат 5гр, соль 0,005.
	2. Макароны с мясом	210	230	Мясо 80 гр.,масло слив.5гр,масло растит.3гр, лук 20 гр,морковь 20гр,макароны 30 гр,зелень 1гр, соль 0,005.
	3. Салат из капусты с морковью	60	60	Капуста -40 гр,морковь -20 гр,раст.масло 1гр,зелень 1гр.
	4. Компот из сухофруктов + витамин «С	180	200	Сухофрукты 20гр,сахар 5 гр, витамин-0,005гр
	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40
Полдник	печенье	20	20	Мука 20гр, сахар 5гр, молоко 10гр, дрожь гр, сл.масло 5гр
	Цикорий	200	200	цикорий 0,1гр, сахар 5 гр.
Ужин	Овощное рагу	130	150	Картофель 100гр, лук 20гр, морковь 20гр, масло растит. 1гр.
	Чай сладкий с лимоном. Хлеб ржаной	180 20	200 20	Лимон 5 гр., сахар - 10 гр., чай - 0,1 гр. Хлеб ржаной 40 гр.

2-день				
Завтрак	1. Каша кукурузно-молочная	180	200	Молоко - 180 гр., кукурузная крупа - 10 гр., сахар - 5 гр., сливочное масло - 5 гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Молоко - 30 гр., сахар - 10 гр., чай - 0,1 гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40гр. Масло сливочное - 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. Борщ на к/б сметаной	180	200	мясо 20гр, масло раст. 2гр, томат 5гр, сметана 10гр, капусты 70гр, лук 10гр, морковь 10гр, картофель 80гр, свекло 30гр, соль 0,005гр, зелень 1гр.
	2. Глюв с мясом	70+130	80+150	мясо 80гр, масло раст. 3гр, масло слив. 5гр, рис 30гр, лук 20гр, морковь 20гр, соль 0,005гр.
	3. Кисель + витамин «С»	180	200	кисель 25 гр, сахар 5гр
	4. Салат Морковь с чесноком	50	60	морковь -60 гр, раст. масло 1гр, чеснок 1гр, соль 0,005гр
Полдник	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр
	1. Булочки	50	50	мука - 30 гр, яйцо -0,2, дрожжи - 1гр, сахар 2гр, раст. масло 1гр, слив. масло 2гр.
	2. Молоко	180	200	Молоко 200
	Ужин	1. Макароны с сыром	130	150
	2. Чай сладкий	200	200	Чай-0,1 гр., сахар-10гр.

Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко – 180 гр., манная крупа – 10 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай 0,1гр., сахар- 5гр., молоко – 30 гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный 30гр.,масло слив. 5гр. сыр 5гр.
	10-00	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед	180	200	Кости 20гр.,горох 10гр.,масло растит. 2гр, картофель 80гр.,лук 10гр.,морковь 10гр, соль 0,005гр
	2. манти	200	230	Мясо – 80 гр., растительное масло – 2 гр., сливочное масло – 3 гр., картофель – 50 гр., лук – 20 гр., морковь – 20 гр., мука – 30 гр., соль 0,005гр
	3. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	60	огурцы- 30гр ,помидоры – 30 гр., масло растительное – 1 гр., зелень – 1 гр.
	4. Компот +витамины «С»	180	200	Сухофрукты 10 гр., сахар – 5 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
	5. Хлеб пшеничный.	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.
Полдник	1. кекс	15	15	мука – 10гр, сахар 5гр, сл.масло 5гр, раст.масло 1 гр,дрожь 1 гр
	2. какао	180	200	какао-2гр., сахар-10гр.,молоко 100гр
Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко 180гр, овсянка 10гр, сахар 5гр, масло слив. 5гр.
	2. чай сладкий	180	200	чай- 1 гр,сахар 5 гр
	3. Хлеб ржаной	20	20	Хлеб пшеничный 20 гр.

3-день

4-день				
Завтрак	1. Каша "Дружба" молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом	180 180 40	200 200 40	молоко 180гр, рис 10гр, пшено 5гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр. Чай-1гр., сахар-5 гр. Хлеб пшеничный - 40гр. Масло сливочное - 5гр
10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. лапша домашняя на в/б 2. картофельный пюре с котлетой 3. Кисель + витамин «С» 4. Салат "Лето" 5. Хлеб пшеничный	180 130+50 180 50 40	200 150+80 200 60 40	Кости – 20 гр., масло растительное – 2 гр., картофель – 80 гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., лапша 20гр, соль 0,005гр, зелень 1гр мясо– 80 гр., лук – 25 гр., морковь – 10 гр., растительное масло – 5 гр., сливочное масло – 3 гр., картофель – 150 гр., молоко 40гр, соль – 0,005 гр, зелень 1гр Кисель 25 гр., сахар – 5 гр., витамин «С» - 0,005 гр. помидоры 20гр, огурцы 20гр, редиска 20гр, соль -0,005гр Хлеб пшеничный-40гр.
Полдник	1. блины 2. цинурий	10 200	10 200	мука– 10 гр, сахар 10гр, молоко 50гр, раст масло 2гр, сл.масло 5гр цинурий – 200 гр сахар 10гр
Ужин	1.Суп рыбный из свежей рыбы. 2. Чай сладкий с лимоном 3. Хлеб ржанной	180 180 20	200 200 20	Рыба 45гр, пшено 7гр,масло растит. 2гр, картофель 80гр,лук 10гр,морковь 10гр, соль 0,005гр Чай-0,1гр., сахар-10 гр., лимон– 5 гр. Хлеб ржанной 20гр.

5-день				
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., рис – 10 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр.
	2. Чай сладкий	180	200	Чай-0,1гр., сахар-10гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный - 40гр. Масло сливочное - 5гр., сыр – 5 гр.
10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90гр.
Обед	1. Суп вермишелевый на к/б	180	200	Кости – 20 гр., вермишель – 10 гр., растительное масло – 2 гр., картофель – 80гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., томат – 5 гр., зелень – 1 гр. соль 0,005гр
	2. Гречневый гарнир с куры	200	230	куры – 80 гр., сливочное масло – 3 гр., растительное масло – 3 гр., гречка – 30 гр., лук – 20 гр., морковь – 20 гр., перец, лавровый лист – 2 гр., зелень – 1 гр. соль 0,005гр
	3. Компот +вит С	180	200	Сухофрукты 10 гр.,сахар 10 гр.,+витамин С 0,005гр
	4. Свежий огурцы	50	60	огурцы – 60 гр., соль 0,005гр
	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.
Полдник	1. пирожки с картошкой	90	90	мука– 30 , картофель 50гр, раст.масло 3гр, сл.масло 5гр, соль 0,005гр
	2. кефир	180	200	кефир 200
Ужин	1. каша пшениная	200	200	Молоко – 180 гр., пшено – 15 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр.,
	2. чай сладкий	180	200	Чай-0,1гр., сахар-5 гр.
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.

6-день				
Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко 180гр, крупа манная 10 гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай 0, 1гр, сахар 10гр, молоко 30гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб 40гр, масло слив. 5гр, сыр 5гр.
	10-00	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. Суп Харчо на к/б	200	200	Кости 20гр, рис 5 гр, масло растит 2гр, картофель 80гр, лук 10гр, морковь 10гр, томат 5гр, чеснок 1гр, зелень 1гр, сол. олурцы 5гр
	2. Макароны с мясом	200	230	Мясо 80 гр, масло слив. 5гр, масло растит. 3гр, лук 20 гр, морковь 20гр, макароны 80 гр, зелень 1гр.
	3. Салат из моркови и капусты	50	60	Морковь 20 гр, масло растительное 1 гр, зелень 1гр, капуста 40 гр. соль 0,005гр
	4. Кисель +вит С	180	200	Кисель 25 гр, сахар 5 гр, витамин С 0,005 гр.
Полдник	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	1. вафельный печенье	50	50	
	2. цикорий кофейный напиток	180	200	мука 20 гр, сахар 5гр, молоко 30гр, сл. масло 5гр, цикорий 2 гр, сахар 5 гр.
	Ужин	200	200	Картофель 100гр, лук 20гр, морковь 20гр, масло растит. 1гр, капуста 80гр
	2. Чай сладкий.	180	200	Чай 0, 1гр, сахар 5 гр.
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.

7-день					
Завтрак	1. Каша кукурузно-молочная 2. Чай сладкий с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом	180 180 40-5	200 200 40-5	Молоко - 180 гр., кукурузная крупа - 10 гр., сахар - 5 гр., сливочное масло - 5 гр. Сахар 5гр, чай 0,1гр,молоко 30 гр. Хлеб пшеничный 40гр,масло слив. 5гр	
10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.	
Обед	1. Суп с клецками на к.б 2. шов с мясом 3. Свежий помидоры 4. Компот + вит С 5. Хлеб пшеничный	200 210 50 180 40	200 230 60 200 40	костя 20гр. мука 10гр., масло растит. 2гр, картофель 80гр., лук 10гр, морковь 10гр,яйцо 0,1гр,томат 5гр,соль 0,005гр Мясо 80гр, масло слив 5гр,масло растит3гр, лук 25гр, морковь 25гр,зелень 2гр, рис 30 гр., соль 0,005гр помидоры -60гр, соль 0,005гр Сухофрукты 10 гр,сахар 10 гр,+витамин С 0,005гр Хлеб пшеничный 40 гр.	
Полдник	1. Ватрушка 2.молоко	90 180	90 200	творог 40 гр. масло слив 2гр, сахар 5гр, масло раст.-1гр, яйцо 0,2гр, мука 20гр, дрожжи1гр. Молоко 200	

Ужин	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко 180гр, крупа манная 15 гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр.
	2. Чай сладкий	180	200	Соль 0,005гр
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Чай 0,1гр, сахар 5 гр.
				Хлеб пшеничный 40 гр.

8-день				
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., рис – 10 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-10гр., молоко – 30 гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом с сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный – 40 гр., сливочное масло – 5 гр., сыр 5гр
	10-00	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. Фрукты	180	200	Кости – 20 гр., перловка – 5 гр., томат – 5 гр., сметана – 10 гр., масло растительное – 2 гр., картофель -80 гр., лук – 15 гр., морковь – 15 гр., огурцы соленые – 5 гр.
	1. Рассольник на мкб.	230	250	Мясо – 80 гр., растительное масло – 2 гр., сливочное масло – 3 гр., картофель – 50 гр., лук – 20 гр., морковь – 20 гр., мука – 30 гр., соль 0,005гр
	2. манты	180	200	Кисель 25 гр., сахар 5 гр., витамин С 0,005 гр.
	3. Кисель + витамин «С»	50	60	огурцы – 40 гр., морковь – 20 гр., соль 0,005гр
Полдник	4. Салат морковь с огурцами	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	5. Хлеб пшеничный	10	10	мука – 10 гр., сахар 5гр., яйцо 0,1гр., дрожь 1гр., сл.масло 5гр
	2. какао	200	200	какао-2гр., молоко 100гр., сахар 5 гр
	1. оладий	180	200	рис 30гр., сливочное масло – 3 гр., раст.масло 3гр., марковь 20гр., лук 20гр., изюм 5 гр., соль 0,005гр
Ужин	2. Чай сладкий .	180	200	Чай-0,1гр., сахар-10гр.
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный – 40 гр.

Завтрак	1. Каша ячневая молочная	180	200	молоко 180гр, крупа ячневая 10гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр.
	2. Чай сладкий	180	200	Чай 0,1гр, сахар 5гр
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб 30гр, масло слив. 5гр
	10-00 1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед 1. лапша домашняя на в/б 2. картофельный пюре с котлетой 3. Свежий огурцы 4. Компот +вит С 5. Хлеб пшеничный	200 200 200 50 180 40	200 230 60 200 40	Кости – 20 гр., масло растительное – 2 гр., картофель – 80 гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., лапша 20гр, соль 0,005гр, зелень 1гр мясо– 80 гр., лук – 25 гр., морковь – 10 гр., растительное масло – 5 гр., сливочное масло – 3 гр., картофель – 150 гр., молоко 40гр, соль – 0,005 гр, зелень 1гр огурцы 60 гр, соль – 0,005 гр Сухофрукты 10 гр, сахар 10 гр, +витамин С 0,005гр Хлеб пшеничный 40 гр.
Подзник	1. печенье	10	10	Мука 20гр, сахар 5гр, молоко 10гр, дрожь гр, сл.масло 5гр
	2. цикорий	180	200	цикорий 0,1гр, сахар 5 гр.
	1. Суп вермишелевый молочный	180	200	Молоко 180гр, вермишель 10гр, сахар 5гр, масло слив. 5гр.
Ужин	2. Чай сладкий.	180	200	Чай 0,1гр, сахар 5 гр.
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.
9-день				

10-день				
Завтрак	1. Каша молочная 3х злаковая 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	180 180 40-5-5	200 200 40-5-5	Молоко - 180гр., овсяная 5 гр., пшеничная 5гр., ячневая 5гр., сахар 5 гр., масло слив. 5гр. сахар 10гр., чай 0,1гр Хлеб пшеничный 40гр., масло слив. 5гр., сыр 5гр
10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. Суп макаронный на в/б 2. Гречка с курицей 3. Салат из свежих огурцов и помидоров 4. Кисель + вит С 5. Хлеб пшеничный	200 200 50 180 40	200 230 60 200 40	кости 20гр., макарон 10 гр., масло растит. 2гр., картофель 80гр., лук 10гр., морковь 10гр. гречка 30гр., масло слив 5гр., масло растит. 3гр., лук 20гр., морковь 20гр., соль 0,005гр огурцы- 30гр., помидоры - 30 гр., масло растительное - 1 гр., заправка - 1 гр., кисель 25 гр., сахар 5 гр., витамин С 0,005 гр. Хлеб пшеничный 40 гр.
Полдник	1. Пирожок с картошкой 2. кефир	90 180	90 200	мука 20 гр., яйцо 0,1, дрожжи 1 , картофель 10 гр., слив. масло 5 гр., кефир 200гр.
Ужин	1. Каша геркулесовая молочная 2. Чай сладкий. 3. Хлеб пшеничный	180 180 40	200 200 40	Молоко 180гр., крупа геркулесовая 15 гр., сахар 5гр., масло сливочное 5гр., чай 0,1гр., сахар 10 гр. Хлеб пшеничный 40 гр.