

Утверждаю

Директор



Ақтөбе қаласының мектепке дейінгі ұйымдарында тәрбиеленетін жас мөлшері (3 жастан 6 жасқа дейін)
тамақтандыруға 2024-2025 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 2024-2025 год
(ДО с длительностью пребывания 10,5 часов)

1-день				
Завтрак	1. Каша пшеничная-молочная 2. Чай сладкий с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	180 180 40-5-5	200 200 40-5-5	Молоко - 180 гр., пшеничная крупа - 15 гр., сахар - 5гр., масло сливочное - 5 гр. Чай-0,1 гр., сахар- 5 гр., молоко – 30 гр. 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 2. Макароны с мясом 3. Салат из капусты с морковью. 4. Компот из сухофруктов + витамин «С» 5.Хлеб пшеничный	200 210 60 180 40	200 230 60 200 40	кости 20гр., рис 15гр., масло растит.2гр, картофель 80гр, лук10гр, морковь 10гр, томат 5гр, соль 0,005. Мясо 80 гр,масло слив.5гр,масло растит.3гр, лук 20 гр,морковь 20гр,макароны 30 гр,зелень 1гр, соль 0,005. Капуста -40 гр,морковь -20 гр,раст.масло 1гр,зелень 1гр. Сухофрукты 20гр,сахар 5 гр, витамин-0,005гр Хлеб пшеничный 40
Полдник	печенье Цикорий	20 200	20 200	Мука 20гр, сахар 5гр, молоко 10гр, дрожь гр, сл.масло 5гр цикорий 0,1гр, сахар 5 гр.
Ужин	Овощное рагу. Чай сладкий с лимоном. Хлеб ржаной	130 180 20	150 200 20	Картофель 100гр, лук 20гр, морковь 20гр, масло растит. 1гр. 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	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. Борщ на к/б сметаной	180	200	мясо 20гр, масло раст. 2гр, томат 5гр, сметана 10гр, капуста 70гр, лук 10гр, морковь 10гр, картофель 80гр, свекло 30гр, соль 0,005гр, зелень 1гр.
	2. Плов 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
	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр
Полдник	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	Макароны - 30 гр., сливочное масло - 5 гр., сыр - 10 гр., сахар - 2 гр.
	2. Чай сладкий	200	200	Чай - 0,1 гр., сахар - 10гр.

3-день				
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	1. Фрукты	90	200	Кости 20гр,горох 10гр,масло растит. 2гр, картофель 80гр,лук 10гр,морковь 10гр, соль 0,005гр
	1. Суп гороховый на к/б	180	200	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	200	230	огурцы- 30гр ,помидоры – 30 гр., масло растительное – 1 гр., зелень – 1 гр.
	3. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	60	Сухофрукты 10 гр., сахар – 5 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
	4. Компот +витамин «С»	180	200	Хлеб пшеничный 40гр.
Полдник	5. Хлеб пшеничный.	40	40	
	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.

4-день				
Завтрак	1. Каша "Дружба" молочная	180	200	молоко 180гр, рис 10гр, пшено 5гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр.
	2. Чай сладкий	180	200	Чай-1гр., сахар-5 гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40	40	Хлеб пшеничный - 40гр. Масло сливочное - 5гр
10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. лапша домашняя на к/б	180	200	Кости – 20 гр., масло растительное – 2 гр., картофель – 80 гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., лапша 20гр, соль 0,005гр, зелень 1гр
	2. картофельный пюре с котлетой	130+50	150+80	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
	3. Кисель + витамин «С»	180	200	Кисель 25 гр., сахар – 5 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
	4. Салат Винегрет	50	60	свекло 30гр, картофель 10гр, морковь 10гр, Огурцы – 5гр., масло растительное – 1 гр., лук – 10 гр.
	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный-40гр.
Полдник	1. блины	10	10	мука– 10 гр, сахар 10гр, молоко 50гр, раст масло 2гр, сл.масло 5гр
	2. цикорий	200	200	цикорий – 200 гр, сахар 10гр
Ужин	1. Суп рыбный из свежей рыбы.	180	200	Рыба 45гр, пшено 7гр, масло растит. 2гр, картофель 80гр, лук 10гр, морковь 10гр, соль 0,005гр
	2. Чай сладкий с лимоном	180	200	Чай-0,1гр., сахар-10 гр., лимон– 5 гр.
	3. Хлеб ржанной	20	20	Хлеб ржанной 20гр.

5-день				
Завтрак	1. Каша рисовая молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	180 180 40-5-5	200 200 40-5-5	Молоко – 180 гр., рис – 10 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр. Чай-0,1гр., сахар-10гр. Хлеб пшеничный - 40гр. Масло сливочное - 5гр., сыр – 5 гр.
10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90гр.
Обед	1. Суп вермишелевый на к/б 2. Гречневый гарнир с куры 3. Компот +вит С 4. Салат из свеклы с яблоками 5. Хлеб пшеничный	180 200 180 50 40	200 230 200 60 40	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 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 Сухофрукты 10 гр, сахар 10 гр, +витамин С 0,005гр свекло – 50 гр., яблоко- 10 гр. Хлеб пшеничный 40гр.
Полдник	1. пирожки с картошкой 2. кефир	90 180	90 200	мука– 30 , картофель 50гр, раст масло 3гр, сл.масло 5гр, соль 0,005гр кефир 200
Ужин	1. каша пшенная 2. чай сладкий 3. Хлеб пшеничный	200 180 40	200 200 40	Молоко – 180 гр., пшено – 15 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр. Чай-0,1гр., сахар-5 гр. 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	1. Фрукты	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. огурцы 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.
	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
Полдник	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	1. Овощное рагу.	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	180	200	Молоко - 180 гр., кукурузная крупа – 10 гр., сахар – 5 гр., сливочное масло – 5 гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Сахар 5гр, чай 0,1гр, молоко 30 гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный 40гр, масло слив. 5гр
	10-00	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед	200	200	кости 20гр. мука 10гр, масло растит. 2гр, картофель 80гр, лук 10гр, морковь 10гр, яйцо 0,1гр. томат 5гр, соль 0,005гр
	2. плов с мясом	210	230	Мясо 80гр, масло слив 5гр, масло растит 3гр, лук 25гр, морковь 25гр, зелень 2гр, рис 30 гр., соль 0,005гр
	3. Салат морковный с чесноком	50	60	масло растит. 1гр, морковь 60гр, чеснок 1гр, соль 0,005гр
	4. Компот + вит С	180	200	Сухофрукты 10 гр, сахар 10 гр, + витамин С 0,005гр
	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	Полдник	90	90	творог 40 гр, масло слив 2гр, сахар 5гр, масло раст.-1гр, яйцо 0.2гр, мука 20гр, дрожжи 1гр.
Ужин	2.молоко	180	200	Молоко 200
	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	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 соленные –5 гр.
	2. манты	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
	3. Кисель + витамин «С»	180	200	Кисель 25 гр, сахар 5 гр, витамин С 0,005 гр.
	4. Салат из свеклы со свежей капусты	50	60	Капуста – 40 гр., растительное масло – 1 гр., свекла – 25 гр.
	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный40 гр.
	Поддник	10 200	10 200	мука– 10 гр,сахар 5гр, яйцо 0,1гр, дрожь 1гр, сл.масло 5гр какао-2гр, молоко 100гр, сахар 5 гр
Ужин	1. бухарский плов	180	200	рис 30гр., сливочное масло – 3 гр., раст. масло 3гр, марковь 20гр, лук 20гр, изюм 5 гр, соль 0,005гр
	2. Чай сладкий .	180	200	Чай-0,1гр., сахар-10гр.
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный – 40 гр.

9-день				
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	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед	200	200	Кости – 20 гр., масло растительное – 2 гр., картофель – 80 гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., лапша 20гр,соль 0,005гр,зелень 1гр
	2. картофельный пюре с котлетой	200	230	мясо– 80 гр., лук – 25 гр., морковь – 10 гр., растительное масло – 5 гр., сливочное масло – 3 гр., кортофель – 150 гр., молоко 40гр, соль – 0,005 гр, зелень 1гр
	3. Салат из свеклы с чесноком	50	60	Свекла 60 гр, чеснок 1гр, масло растительное 1 гр, зелень 1гр
	4. Компот +вит С	180	200	Сухофрукты 10 гр,сахар 10 гр,+витамин С 0,005гр
	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
Полдник	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.
Ужин	1. Суп вермишелевый молочный	180	200	Молоко 180гр , вермишель10гр, сахар 5гр, масло слив. 5гр.
	2. Чай сладкий.	180	200	Чай 0,1гр ,сахар 5 гр.
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.

10-день				
Завтрак	1. Каша молочная 3х злаковая	180	200	Молоко - 180гр., овсяная 5 гр, пшеничная 5гр, ячневая 5гр, сахар 5 гр, масло слив. 5гр.
	2. Чай сладкий	180	200	сахар 10гр, чай 0,1гр
	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный 40гр, масло слив. 5гр, сыр 5гр
	10-00	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед	200	200	кости 20гр., макарон 10 гр , масло растит. 2гр, картофель 80гр, лук 10гр, морковь 10гр.
	2. Гречка с курицей	200	230	гречка 30гр, масло слив 5гр, масло растит. 3гр, лук 20гр, морковь 20гр, 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. Кисель + вит С	180	200	Кисель 25 гр , сахар 5 гр, витамин С 0,005 гр.
	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	Полдник	90	90	мука 20 гр, яйцо 0,1, дрожжи 1 , картофель 10 гр, слив. масло 5 гр.
Ужин	2. кефир	180	200	кефир 200гр.
	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко 180гр, крупа геркулесовая 15 гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр.
	2. Чай сладкий.	180	200	Чай 0,1гр, сахар 10 гр .
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.