



Ақтөбе қаласының мектепке дейінгі ұйымдарында тәрбиеленетін жас мөлшері (3 жастан 6 жасқа дейін)
тамақтандыруға 2025-2026 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
(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	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед	200	200	кости 20гр., рис 15гр., масло растит 2гр, картофель 80гр, лук10гр, морковь 10гр, томат 5гр, соль 0,005.
	1. Суп рисовый на в/б	200	200	Мясо 80 гр, масло слив 5гр, масло растит 3гр, лук 20 гр, морковь 20гр, макароны 30 гр, зелень 1гр, соль 0,005.
	2. Макароны с мясом	210	230	Капуста -40 гр, морковь -20 гр, раст.масло 1гр, зелень 1гр.
	3. Салат из капусты с морковью.	60	60	Сухофрукты 20гр, сахар 5 гр, витамин-0,005гр
	4. Компот из сухофруктов + витамин «С	180	200	Хлеб пшеничный 40
	5. Хлеб пшеничный	40	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	90	Яблоко 90 гр.
	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, свекла 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.
Обед	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
	1. Макароны с сыром	130	150	Макароны - 30 гр., сливочное масло - 5 гр., сыр - 10 гр., сахар - 2 гр.
Ужин	2. Чай сладкий	200	200	Чай - 0,1 гр., сахар - 10гр.

3-день					
Завтрак	1. Каша манная 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., манная крупа – 10 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр. Чай-0,1гр., сахар- 5гр., молоко – 30 гр. Хлеб пшеничный 30гр.,масло слив. 5гр, сыр 5гр.	
10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.	
Обед	1. Суп гороховый на в/б 2. манти 3. Салат из свежих огурцов и помидоров 4. Компот +витамин «С» 5. Хлеб пшеничный.	180 200 50 180 40	200 230 60 200 40	Кости 20гр.,горох 10гр.,масло растит. 2гр., картофель 80гр.,лук 10гр.,морковь 10гр, соль 0,005гр 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 огурцы- 30гр.,помидоры – 30 гр., масло растительное – 1 гр., зелень – 1 гр. Сухофрукты 10 гр., сахар – 5 гр., витамин «С» - 0,005 гр. Хлеб пшеничный 40гр.	
Полдник	1. квас 2. какао	15 180	15 200	Мука – 10гр, сахар 5гр, сл.масло 5гр, раст.масло 1 гр,дрожь 1 гр какао-2гр., сахар-10гр.,молоко 100гр	
Ужин	1. Каша геркулесовая молочная 2. чай сладкий 3. Хлеб ржаной	180 180 20	200 200 20	Молоко 180гр, овсянка 10гр, сахар 5гр, масло слив. 5гр. чай- 1 гр,сахар 5 гр 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. цитрусовый	200	200	цитрусовый - 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 ржаной	20	20	Хлеб ржаной 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. Салат из свеклы с яблоками	50	60	свекло – 50 гр., яблоко- 10 гр.
	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 пшенная	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. Фрукты	200	200	Кости 20гр, рис 5 гр, масло растит 2гр, картофель 80гр, лук 10гр, морковь 10гр, томат 5гр, чеснок 1гр, зелень 1гр, сол. огуры 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	мука 20 гр, сахар 5гр, молоко 30гр, сл. масло 5гр	
	2. цикорий кофейный напиток	180	200	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 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. плов с мясом 3. Салат морковный с чесноком 4. Компот + вит С 5. Хлеб пшеничный	200 210 50 180 40	200 230 60 200 40	кости 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 растит 3гр, лук 25гр, морковь 25гр, зелень 2гр, рис 30 гр., соль 0,005гр масло растит. 1гр, морковь 60гр, чеснок 1гр, 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, дрожжи 1гр. Молоко 200
Ужин	1. Каша манная молочная 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный	180 180 40	200 200 40	Молоко 180гр, крупа манная 15 гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр, Соль 0,005гр 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	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. Рассольник на мкб.	180	200	Костя – 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.
	2. манты	230	250	Масо – 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 капустой	50	60	Капуста – 40 гр., растительное масло – 1 гр., свекла – 25 гр.
Полдник	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	1. оладий	10	10	Мука – 10 гр., сахар 5гр., яйцо 0,1гр., дрожь 1гр., сл.масло 5гр
Ужин	2. какао	200	200	какао-2гр., молоко 100гр., сахар 5 гр
	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
	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
10-00	1. лапша домашняя на к/б	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
Обед	2. картофельный пюре с котлетой	200	230	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. Салат из свеклы с чесноком	50	60	Свекла 60 гр, чеснок 1гр, масло растительное 1 гр, зелень 1гр
	4. Компот + витамин 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.
	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.

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
	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. Суп макаронный на к/б	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.	50	60	огурцы - 30гр., помидоры - 30 гр., масло растительное - 1 гр., зелень - 1 гр.
	Салат из свежих огурцов и помидоров	180	200	Кисель 25 гр., сахар 5 гр., витамин С 0,005 гр.
	4.	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	Кисель + вит С	40	40	
	5.			
	Хлеб пшеничный	90	90	мука 20 гр., яйцо 0,1, дрожжи 1, картофель 10 гр., слив. масло 5 гр.
Полдник	1. Пирожок с картошкой	180	200	кефир 200гр.
	2. кефир	180	200	Молоко 180гр., крупа геркулесовая 15 гр., сахар 5гр., масло сливочное 5гр.
Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Чай 0,1гр., сахар 10 гр.
	2. Чай сладкий.	180	200	
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.