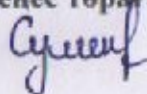


КЕЛІСЕМІН:

қамқоршылық кеңес төрағасы:

Суликова Алия



БЕКІТЕМІН:



ЖШС «Самғау НРМ» «Жұлдыз»

бадабасшының меңгерушісі:

Несинбаева Р.М.

«18» 05 2026 ЖЫЛ

**АҚТӨБЕ ҚАЛАСЫНЫҢ МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДАРЫНДА
ТӘРБИЕЛЕНЕТІН БАЛАЛАРДЫҢ ЖАС МӨЛШЕРІ (2 ЖАСТАН 6(7) ЖАСҚА ДЕЙІН) ТАМАҚТАНДЫРУҒА
ЖЫЛҒА АРНАЛҒАН ОН КҮНДІК АС МӘЗІРІ
(МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДАРДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)**

**10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (лето-осень)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 2-Х ЛЕТ ДО 6(7) – ЛЕТ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА АКТӨБЕ НА ГОД
(В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРИБЫВАНИЯ 10,5 ЧАСОВ)**

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			2 года- 3 лет	3 лет- 6 лет	
1-день	Завтрак	1. Каша пшеничная, молочная	180	200	Молоко-150мл, пшеничная крупа-25гр, сахар-7/9гр, масло сливочное-3/5гр, соль йодированная-1 гр
		2 Чай с лимоном	180	200	Сахар-7/9 гр, чай-1 гр лимон – 5гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20/6	30/10	Хлеб пшеничный-20/30гр, масло сливочное -6/10гр,
	10-00	Фрукты	90	60	Фрукты– 90/60 гр
	Обед	1.Крестьянский суп на м/б	180	200	Мясо говядины -20/30гр, картофель-30/40гр, лук-10гр, морковь-10гр, мука железосодержащий-25гр, яйцо-1/15гр, масло растительное-2/3гр, соль йодированный -1 гр
		2.Гречка с подливой и гуляшём	150	180	Мясо говядины -40/70гр, гречка-30гр, масло растительное-3/5гр, лук-10гр, морковь-10гр, соль йодированная-1 гр, томат – 5гр
		3. Компот их сухофруктов+витамин С	150	180	Сухофрукты-10 гр, сахар-7/9 гр
		4.Салат из свежих огурцов и помидор	40	50	Огурцы -60 гр,помидоры-60 гр,масло растительное -1/1 гр соль йодированная-1 гр,
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/40	Хлеб ржаной-25/40гр, хлеб пшеничный-15/20гр
	Полдник	1. Печенье	20	30	Печенье – 20/30
		2.Кисель	180	200	Кисель -30 гр.сахар -5/7 гр,
	Ужин	1. Каша кукурузная молочная	180	200	Молоко-150гр, крупа кукурузная -25гр, сахар-7/9гр, масло сливочное.-3/5гр
		2. Какао с молоком	180	200	молоко – 100гр, сахар-7/9гр, какао – 2гр
		3. Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный- 20/30 гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			2 года-3 лет	3 лет-6 лет	
2- день	Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко-150гр ,крупа манная-25гр, сахар-7/9гр, масло сливочное-3/5гр, соль йодированная-1 гр
		2. Чай с молоком сладкий	180	200	молоко – 100гр, сахар-7/9гр, чай-2 гр
		3.Хлеб пшеничный со с маслом	20/6	20/10	Хлеб пшеничный – 20/30гр, масло сливочное -6/10гр
	10-00	фрукты	90	60	фрукты – 90/60 гр
	Обед	1. Лапша домашняя на к/б	180	200	Мясо курицы-20/30гр, мука -30гр,, масло растит.-2/3гр, картофель -30/40 гр,лук-10гр, морковь-10гр,соль йодированная-1 гр,яйцо-1/20,лавр.лист – 1,зелень – 2гр
		2. Овощное рагу с куриным мясом	150	180	Мясо курицы-40/70гр, масло растит.-3/4гр, картофель-90/150 гр, лук-10гр, морковь-10гр, соль йодированная-1гр,капуста – 50гр,томат- 5гр
		3. Компот их сухофруктов+витамин С	150	180	Сухофрукты-10 гр, сахар-7/9 гр
		4. Салат свекольный	40	50	Свекла -40/50гр масло растит.-1/1гр, соль йодированная-1 гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/40	Хлеб ржаной-25/40гр, хлеб пшеничный-15/30гр
	Полдник	1.Какао с молоком	180	200	Какао -2 гр.сахар -7/9 гр,молоко -100 мл
		2.Пряник	20	30	Пряник – 20/30 гр
	Ужин	1. Макароны с сыром	180	200	Макароны-30гр, сыр – 8/10гр, масло сливочное-3/5гр,масло растительное – 2/3гр
		2.Чай с лимоном	180	200	Чай -1гр, сахар-7/9 гр, лимон -5 гр
		3.Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный- 20/30 гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			2 года- 3 лет	3 лет- 6 лет	
3- день	Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко-150гр, рис-25гр, сахар-7/9гр, масло сливочное-3/5гр, йодированная – 1гр
		2. какао с молоком	180	200	Молоко – 100гр, сахар-7/9гр, какао-2 гр
		3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/6	30/10	Хлеб -20/30гр, масло сливочное -6/10гр,
	10-00	Фрукты	90	60	Фрукты – 90/60 гр
	Обед	1. Свекольный суп со сметаной	180	200	Мясо говядины-20/30гр, свекла -30гр, масло растит-2/3гр, картофель-30/40гр, лук-10гр, морковь-10гр, соль йодированная - 1 гр, сметана- 10гр, томат-5гр,
		2. Жаркое по домашнему с мясом	150	180	Мясо говядины-40/70гр, картошка – 90/150, масло растит.-3/4, лук-10гр, морковь-10гр, соль йодированная-1 гр
		3. Компот из сухофруктов +витамин С	150	180	Сухофрукты-10гр, сахар-7/9 гр
		4. Салат марковный с чесноком	40	50	Марковь-40/50 гр, масло растит-1/1гр, соль йодированная-1гр, чеснок-2гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	30/40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	Ватрушки с творогом	20	20	Мука –30 гр, молоко – 10гр, слив.масло-2/3, сахар – 2/2гр, соль йодированная – 1гр, творог – 40гр, яйцо-1/20, дрожжи - 1
		Молоко	150	180	Молоко – 150/180 мл
	Ужин	Каша овсяная молочная	180	200	Молоко -150 гр, масло, сахар 7/9 гр, масло сливочное -3/5 гр, овсяная-25гр, соль йодированная – 1гр
		Чай сладкий	180	200	Чай-1 гр, сахар -7/9
		Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный -20/30 гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			2 года – 3 лет	3 лет- 6 лет	
4- день	Завтрак	1. Каша ячневая молочная	180	200	Молоко-150 мл, ячневая крупа-25гр, сахар-7/9гр, масло сливочное-3/5гр, соль йодированная – 1гр
		2. Чай с лимоном	180	200	Сахар-7/9 гр, чай-1 гр, лимон-5гр
		3. Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/6	30/10	Хлеб пшеничный-20/30гр, масло сливочное -6/10гр
	10-00	Фрукты	90	60	Фрукты – 90/60 гр
	Обед	1. Уха из свежей рыбы	180	200	Рыба -20/45гр, пшено -20 гр, картофель-30/40гр, лук-10гр, морковь-10гр,, масло растит.-2/3 гр, соль йодированный -1 гр
		2. Ленивые манты со сметаной	150	180	Мясо говядины -40/70 гр,, мука-30мл, яйцо-1/20гр, лук -10 гр, морковь -10 гр, растительное масло-3/4гр, соль йодированная -1 гр, сметана-10гр
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	150	180	Сухофрукты-10гр, сахар-7/9 гр
		4. Салат из капусты и моркови	40	50	Морковь – 20 гр, капуста- 40гр, масло растительное -1/1 гр, соль йодированная – 1 гр,
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/40	Хлеб пшеничный -15/20 гр, хлеб ржаной-25/40 гр
	Полдник	1. Сушки	20	30	Сушки- 20/30гр
		2. Кисель (фруктово-ягодный)	180	200	Кисель -30 гр, сахар – 5 гр
	Ужин	1. Творожно – морковная запеканка	180	200	Молоко-10мл, манная крупа-10гр, сахар-5/7гр, масло сливочное-2/3гр, творог – 150гр, соль йодированная – 1 гр, морковь – 20гр, яйцо – 1/5гр, растит. масло-1/1гр
		2. Чай с молоком сладкий	180	200	молоко – 100гр, сахар-7/9 гр, чай-2гр
		3. Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный -20/30 гр

		Меню	Выход		Перечень продуктов
			2 года-3 лет	3 лет-6 лет	
5-день	Завтрак	1. Каша ячневая молочная	180	200	Молоко-150мл, крупа ячневая-25гр, сахар-7/9гр, масло сливочное-3/5гр соль йодированная -1гр
		2. чай сладкий	180	200	Сахар-7/9гр, чай -1 гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20/6	30/10	Хлеб -20/30гр, масло сливочное -6/10гр
	10-00	Фрукты	90	60	Фрукты – 90/60 гр
	Обед	1. Рассольник на м/б	180	200	Мясо-20/30гр, томат-5гр, масло растительное-2/3гр, картофеля-30/40гр, перловка-20 гр, лук-10гр, морковь-10гр, Соленые огурцы -20гр соль йодированная -1гр
		2. Макароны с мясом	150	180	Мясо говядины – 40/70 гр, макароны-30гр, лук -10 гр, морковь-10 гр, масло растительное -3/4гр, соль йодированная -1гр
		3. Салат из свежих помидоров с луком	40	50	Помидоры -60 гр, лук -5гр, масло растит.-1/1гр, соль йодированная -1гр
		4. Компот из сухофруктов + витамин С	150	180	Сухофрукты-10гр, сахар-7/9гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/40	Хлеб ржаной-25/40гр, хлеб пшеничный-15/20гр
	Полдник	1. Печенье	20	30	Печенье – 20/30 гр
		2. Какао с молоком	180	200	Молоко -100 мл, какао – 2гр, сахар -7/9 гр
	Ужин	1. Рис припущенный с подливой	180	200	Рис – 30гр, морковь-10гр, масло растит.-3/4гр, лук – 10гр, томат-5гр, соль йодированная -1гр
		2. Чай с лимоном	180	200	Сахар-10 гр, чай – 1 гр
		3. Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный – 20/30

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			2 года-3 лет	3 лет-6 лет	
6- день	Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко-150 гр, крупа геркулесовая -25гр, сахар-7/9гр, масло сливочное-3/5гр, соль йодированная -1гр
		2. Какао с молоко	180	200	Сахар-10гр, какао -2гр,молоко – 100гр
		3. Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/6	30/6	Хлеб пшеничный-20/30гр, масло сливочное -6/10гр
		Фрукты	90	60	Фрукты – 90/60
	Обед	1.Борщ на м/б	180	200	Мясо говядины-20/30гр,капуста -50гр, масло растит.-2/3гр, картофель-30/40гр, лук-10гр, морковь-10гр,соль йодированная -1гр,томат -5 гр
		2. Отварная гречка с гуляшем и подливой	150	180	Мясо говядины-40/70,гречка -30 гр,масло раст-2/3гр,лук-10 гр,морковь -10 гр,соль йодированная -1гр,томат – 5гр
		3.Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты-10гр, сахар-7/9гр
		4.Салат свекольный	40	50	Свекла- 40/50 гр, масло растит.-1/1гр соль йодированная -1гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	1.Пряники	20	30	Пряник – 20/30 гр
		2. Кисель	180	200	Кисель – 30 гр
	Ужин	1.Суп вермешелевый молочный	180	200	Молоко-150 гр,масло сливочное -3/5гр,сахар -7/9 гр,вермише 25гр, соль йодированная -1гр
		2. Чай сладкий	180	200	Чай -1 гр, сахар – 7/9
		3.Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный – 20/30 гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			2 года-3 лет	3 лет-6 лет	
7- день	Завтрак	1. Каша кукурузная молочная	180	200	Молоко-150мл, крупа кукурузная -25гр, сахар-7/9гр, масло сливочное-3/5гр, соль йодированная -1гр
		2. Чай с молоком	180	200	Молоко -100 мл, сахар-7/9гр, чай -2гр
		3. Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/6	30/10	Хлеб пшеничный- 20 гр, масло сливочное - 5гр
	10-00	1. Фрукты	90	60	Фрукты - 90/60 гр
	Обед	1. Суп овощной на к/б	180	200	Мясо курицы-20/30гр, масло растит.-2/3гр, картофель-30/40гр, лук-10гр, морковь-10гр, капуста-70гр, соль йодированная – 1 гр, лав. лист.-1гр, зелень – 2гр
		2. Плов с куринным мясом	150	180	Мясо курицы -40/70гр, масло растительное-2/3гр, лук-10гр, морковь – 10гр, рис –30гр, соль йодированная -1 гр,
		3. Салат витаминный	40	50	Морковь - 10 гр, чеснок - 2 гр, масло растительное -1/1гр, соль йодированная -1гр, капуста – 20гр, свекла – 30гр
		4. Компот из сухофруктов + витамин С	150	180	Сухофрукты -10гр, сахар-7/9гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/40	Хлеб ржаной-25/40 гр, хлеб пшеничный-15/20гр
	Полдник	1. Варенец	180	200	Варенец – 180/200
		2. Сушки	20	30	Сушки – 20/30 гр
	Ужин	1. Макароны с рубленным яйцом	180	200	Макароны – 30гр, яйцо – 0,5гр, масло сливочное – 3/5, соль йодированная -1 гр
		2. Чай с лимоном	180	200	Чай-1гр, сахар-7/9гр, лимон – 5гр
		3. Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный – 20/30 гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			2 года-3 лет	3 лет-6 лет	
8 - день	Завтрак	1. Каша дружба молочная	180	200	Молоко-150гр, крупа пшено-15гр, рис- 10гр, сахар-7/9гр, масло сливочное-3/5гр, соль йодированный – 1 гр
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар-7/9гр, чай-1 гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20/6	30/10	Хлеб пшеничный-20/30гр, масло сливочное -6/10гр
		Фрукты	90	60	Фрукты – 90/60
	Обед	1. Суп гороховый на м/б	180	200	Мясо говядины-20/30гр, горох -20 гр, масло растит -2/3гр, картофель- 30/40 гр, лук-10гр, морковь-10гр, соль йодированный – 1 гр
		2. Мясо-по казахски	150	180	Мясо говядины -40/70 гр, масло, масло растит.-3/4гр, мука – 3 яйцо-1/20, лук -20 гр, соль йодированная-1гр,
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты-10гр, сахар-7/9 гр
		4. Салат салат из свежих огурцов и помидоров	40	50	Огурцы - 60 гр, помидоры -60 гр, масло растительное -1/1 гр, соль йодированный – 1 гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/40	Хлеб ржаной-25/40гр, хлеб пшеничный-15/20гр
	Полдник	1. Вафли	20	30	Вафли -20/30 гр
		2. Какао с молоком	180	200	Какао-2гр, сахар-7/9гр, молоко-100гр
	Ужин	1. Картофель тушеный	180	200	масло растительное -3/4 гр, лук -10 гр, картофель -50/90 гр, морковь – 10гр, соль йодированный – 1 гр
		2. Чай с лимоном	180	200	Сахар-7/9гр, чай-1гр, лимон – 5 гр
		3. Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный – 20/30 гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			2 года-3 лет	3 лет-6 лет	
9- день	Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко-150гр, крупа манная -25гр, сахар-7/9гр, масло сливочное-3/5гр, соль йодированный – 1 гр
		2. Чай с молоком	180	200	Молоко – 100 мл, сахар-7/9гр, чай-2 гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом	20/6	30/10	Хлеб пшеничный -20/30гр, масло сливочное -6/10гр
	10-00	Фрукты	90	60	Фрукты -90/60 гр
	Обед	1.Фасолевый суп на м/б	180	200	Мясо говядины -20/30 гр,картофель -30/40 гр,фасоль - 20 лук -10 гр, морковь – 10 гр,масло растительное-2/3 гр,соль йодированная-1 гр,зелень – 2гр
		2.Картофельное пюре с рыбной котлетой	180	200	Рыба -50/70 гр,картофель -90/150гр, масло сливочное-3/4 гр,яйцо-0,1, масло растительное-3/4гр, лук-20гр,яйцо – 1/20гр, соль йодированная-1 гр,перец черный – 1
		3.Компот их сухофруктов + витамин С	150	180	Сухофрукты-10гр, сахар -7/9гр
		4.Салат с морковью с чесноком	50	60	Морковь -40/50гр,масло растительное -1/1гр,чеснок – 2гр соль йодированная-1 гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/45	Хлеб ржаной-20/45 гр,хлеб пшеничный -15/20 гр
	Полдник	1.Печенье	20	30	Печенье – 20/30 гр
		2. Кисель	180	200	Кисель -30гр, сахар-5гр,
	Ужин	1. каша пшеничная молочная	180	200	Молоко-150гр, крупа пшеничная -25гр, сахар-7/9гр, масло сливочное -3/5гр
		2.Чай сладкий	180	200	Чай- 1 гр,,сахар -7/9 гр
		3.Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный -20/30 гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			2 года-3 лет	3 лет-6 лет	
10- день	Завтрак	1. Каша овсянная молочная	180	200	Молоко-150гр, крупа овсянная -25гр, сахар-7/9гр, масло сливочное-3/5гр, соль йодированная-1 гр
		2.Какао с молоком	180	200	Сахар-7/9гр, какао -2 гр,молоко – 100гр
		3. Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/6	20/10	Хлеб пшеничный-20/30гр, масло сливочное -6/10гр
		Фрукты	90	60	Фрукты – 90/60
	Обед	1. Суп вермешелевый на м/б	180	180	Мясо говядины-20/30гр, вермишель-20гр, масло растительное-2/3гр,картофель-30/40гр, лук-10гр, морковь-10гр,соль йодированная -1гр
		2. Ленивые голубцы с фаршем	150	180	Мясо говядины -40/70гр, масло растит.-3/4гр, лук-10гр, морковь-10гр, соль йодированная-1 гр,рис – 20гр,капуста -70гр,томат -10гр,перец черный - 1
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	150	180	Сухофрукты – 10 гр, сахар- 7/9 гр
		4. Салат из свеклы	50	60	Свекла- 40/50 гр, масло растит-1/1 гр, соль йодированная-1 гр
		3. Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/40	Хлеб ржаной-25/40гр, хлеб пшеничный-15/20гр
	Полдник	1.Пряники	20	30	Пряники – 20/30 гр
		2.Чай сладкий с молоком	180	200	Чай - 2 гр, сахар-7/9гр, молоко-100гр
	Ужин	1 Гречка отварная с подливой	180	200	Гречка- 30гр гр,морковь -10гр,лук-10 гр,масло растительное-10гр,томат – 5гр, соль йодированная-1 гр
		2.Чай сладкий с лимоном	180	200	Чай-1 гр,сахар – 7/9 гр,лимон – 5гр
		3.Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный – 20/30 гр

Исполнитель :