

КЕЛІСЕМІН:

қамқоршылық кеңес төрағасы:

Суликова Алия

БЕКІТЕМІН:

ЖШС «Самғау НРМ» «Жұлдыз»
балабақшасының меңгерушісі:
Несипбаева Р.М.



**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 (зима-весна)
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)**

		всего	по годам		перечень продуктов
			2 года- 3 лет	3 лет- 6 лет	
1-день	Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	180	200	Молоко-150мл, крупа пшеничная-25гр, сахар-5/7гр, масло сливочное-3/5гр, соль йодированная-0,5 гр
		2 Чай с сладкий	180	200	Сахар-5/7гр, чай-2 гр
		3. Хлеб пшеничный со сл. маслом	20/6	30/10	Хлеб пшеничный-20/30гр, масло сливочное -6/10гр,
	10-00	Фрукты	90	60	Фрукты- 90/60 гр
	Обед	1.Рассольник на мясном бульоне	180	200	Мясо говядины -20/30гр, картофель-30/40гр, лук-10гр, морковь-10гр, перловка -20гр, томат-5гр, масло растит.-2/3гр,соль йодированный -0,5гр,сол.огурцы -20гр
		2.Макароны с мясной котлетой	150	180	Мясо говядины -40/70гр, масло растительное-3/4гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль йодированная-0,5 гр,яйцо – 1/20
		3. Компот их сухофруктов+витамин С	150	180	Сухофрукты-10 гр, сахар-5/7гр
		4.Салат свежий	40	50	Морковь-40гр капуста-50 ,масло растительное -1/1 гр соль йодированная-0,5 гр,
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/40	Хлеб ржаной-25/40гр, хлеб пшеничный-15/20гр
	Полдник	1. Пряник	20	30	Пряник – 20/30
		2.Кисель	180	200	Кисель -30гр
	Ужин	1. Отварной гречка с подливой	180	200	Гречка -30гр, лук -10гр, морковь-10гр,томат – 5гр,рост.масло 3/4гр, соль йодированный -0,5 гр,
		2. Какао с молоком	180	200	какао – 1гр, сахар-7/9гр,
		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-5/7гр, масло сливочное-3/5гр, соль йодированная-0,5 гр, Сахар -7/9гр, чай-1 гр,лимон-5гр
		2. Чай с лимоном	180	200	
		3.Хлеб пшеничный со сл. маслом и сыр	20/6/3	20/10/5	
	10-00	Фрукты	90	90	Фрукты – 90/90гр
	Обед	1.Вермишель на курином бульоне	180	200	Мясо курицы-20/30гр, масло растит.-2/3гр, картофель -30/40 гр,лук-10гр, морковь-10гр,соль йодированная – 0,5 гр,зелень 2гр
		2. Овощное рагу с мясом из курицы	150	180	
		3. Компот их сухофруктов+витамин С	150	180	
		4. Салат свекольный	40	50	
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/40	
	Полдник	1.Печенье	50	50	Печенье-20/30гр
		2.какао с молоком	20	30	Молоко – 100 гр,сахар -7/9гр,какао -2гр
	Ужин	1. Каша кукурузная молочная	180	200	Молоко– 150гр, масло сливочное.- 3/5гр, соль йодированная-0,5 гр,кр.кукурузная-25гр.сахар-7/9гр
		2.Кисель	180	200	
		3.Хлеб пшеничный	20	30	

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			2 года- 3 лет	3 лет- 6 лет	
3- день	Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	180	200	Молоко-200гр, кр.пшеничная -25гр, сахар-7/9гр, масло сливочное-3/5гр соль йодированная – 0,5гр
		2. Какао с молоком	180	200	Какао – 2гр, сахар-5/7гр, молоко – 200мл
		3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/6	30/10	Хлеб -20/30гр, масло сливочное -6/10гр,
	10-00	Фрукты	90	90	Фрукты – 90/90 гр
	Обед	1. Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	200	Мясо-20/30гр, томат-5гр, масло растительное-2/3гр, картофель-30/40гр, капуста -50 гр, лук-10гр, морковь-10гр,соль йодированная -0,5гр,сметана -10гр
		2. Плов с мясом	150	180	Мясо говядины-40/70гр,рис – 20/30гр лук-20гр, морковь – 20гр, соль йодированная-0,5 гр
		3. Компот из сухофруктов +витамин С	150	180	Сухофрукты-15/20гр, сахар-7/9 гр
		4. Салат венегрет (капуста,картофель,марковь,свекла,лук, сол.огурцы)	40	50	Марковь – 20 гр, капуста- 20гр,солён.огурцы – 20гр,свекла -10гр,масло растительное -1/1 гр, соль йодированная – 0,5 гр,лук – 10гр,картофель -20гр,марковь-10гр,свекла -10гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	30/40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	1.Пирожки с картошкой в духовке	20	30	Молоко -20гр,слив.масло-2/2гр,сахар -2/2гр, соль йодированная -0,5 гр,яйцо-1/20гр,мука-16/20гр,дрожжи-1гр.картофель-70/80
		2.Кисель	180	200	Кисель -30гр
	Ужин	1.Макароны с сыром	180	200	Макароны – 20/30гр,масло растит.-1/1, сыр – 3/5гр,соль йодированная – 0,5гр,
		2.Чай с лимоном	180	200	Чай -1гр,сахар-5/7гр,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	
4- день	Завтрак	1. Каша пшенная молочная	180	200	Молоко-200 мл, кр.пшено-25гр, сахар-7/9гр, масло сливочное-3/5гр, соль йодированная – 0,5гр
		2. Чай с лимоном	180	200	Сахар-5/7 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	90	Фрукты – 90/90гр
	Обед	1. Суп рыбный	180	200	Рыба свежая- 20/45 гр, пшено -20/30 гр, картофель-30/40гр, лук -10гр, морковь-10гр,, масло растит.-2/3 гр, соль йодированная – 0,5 гр,
		2. Ленивые манты со сметаной	150	180	Мясо -40/70 гр,, картофель -30/40гр, яйцо-1/20гр, лук -20 гр, растительное масло-2/3гр, соль йодированная – 0,5 гр, мука -16/20гр, сметана-10гр
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	150	180	Сухофрукты-15/20гр, сахар-5/7 гр
		4. Салат свекольный	40	50	Свекла –40/50 гр, масло растительное -1/1 гр, соль йодированная – 0,5 гр,
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/40	Хлеб пшеничный -15/20 гр, хлеб ржаной-25/40 гр
	Полдник	1. Вафли	20	30	Вафли- 20/30гр
		2. Кисель	180	200	Кисель-30гр
	Ужин	1. Каша вермишелевая молочная	180	200	Молоко-200гр, сахар-7/9гр, вермишель-25гр, масло сливочн-3/5гр, соль йодированная – 0,5 гр,
		2. Какао с молоком	180	200	какао – 2гр, сахар-5/7 гр, молоко-100гр
		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 геркулесовая молочная	180	200	Молоко-200мл,кр.геркулесовая-25гр, сахар-5/7гр, масло сливочное-3/5гр соль йодированная -0,5гр
		2. Чай с лимоном	180	200	Сахар-5/7гр, чай -1 гр, лимон- 5гр
		3.Хлеб пшеничный со сл. маслом	20/6	30/10	Хлеб -20/30гр, масло сливочное -6/10гр
	10-00	Фрукты	90	90	Фрукты – 90/90 гр
	Обед	1. Суп с фрикадельками	180	200	Мясо-20/30гр, масло растительное-2/3гр, картофель-30/40гр, лук-10гр, морковь-10гр, вермишель-20гр,соль йодированная 0,5гр,
		2. Гречка с мясом и подливой	150	180	Мясо говядины – 40/70 гр,гречка-20/30гр,,лук -10 гр, соль йодированная -0,5гр,марковь – 10гр,растительное масло – 2/3гртомат-5гр
		3. Салат марковный	40	50	Марковь – 40/50 гр, масло растит.-1/1гр, соль йодированная -0,5гр,
		4. Компот из сухофруктов +витамин С	150	180	Сухофрукты-15/20гр, сахар-5/7гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/40	Хлеб ржаной-25/40гр, хлеб пшеничный-15/20гр
	Полдник	1.Пряник	20	30	Пряник -20/30гр
		2.Кисель	180	200	Кисель -30гр
	Ужин	1. Плов «Бухарский»	180	200	Рис -20/30 гр, марковь – 20гр,масло растит..-2/3гр,соль йодированная – 0,5гр,лук – 10гр,изюм-10гр
		2.какао с молоком	180	200	Сахар-5/7 гр,какао – 2 гр,молоком – 100гр
		3.Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный – 20/30гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			2 года-3 лет	3 лет-6 лет	
6- день	Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко-200 гр, рис-25гр сахар-5/7гр, масло сливочное-3/5гр соль йодированная -0,5гр
		2. какао с молоком	180	200	Сахар-5/7гр, какао -2гр,молоко – 100гр
		3. Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/6	30/6	Хлеб пшеничный-20/30гр, масло сливочное -6/10гр
		Фрукты	90	90	Фрукты – 90/90гр
	Обед	1. Суп гороховый на мясном бульоне	180	200	Мясо - 20/30 гр,картофель -20/30гр,лук -10 гр, морковь – 10 гр,масло растительное-2/3 гр,соль йодированная-0,5гр,зелени 2гр,кр. Горох-20/30гр
		2. Картофель по домашнему с мясом	150	180	Мясо говядины-40/70,картофель -70/80 гр,масло раст-2/3гр,лук 10 гр,морковь -10 гр,соль йодированная -0,5гр,
		3.Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты-15/20гр, сахар-5/7гр
		4.Салат свекольный	40	50	Свекла – 40/50 гр, масло растит.-1/1гр соль йодированная -0,
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	40-40	Хлеб ржаной-40гр, хлеб пшеничный-40гр
	Полдник	1.Сырные булочки	20	30	Молоко-10гр,слив.масло-2/2гр,сахар-2/2гр, соль йодированная -0,5гр,дрожжи-1гр,мука-1/20,сыр-8/10гр
		2. Кисель	180	200	Кисель – 30гр
	Ужин	1.Каша ячневая молочная	180	200	Молоко-200гр,масло сливочное -3/5гр,кр.ячневая-25гр, соль йодированная -0,5гр,
		2. Чай с лимоном	180	200	Чай -1 гр, сахар – 5/7,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	
7- день	Завтрак	1. Каша кукурузная молочная	180	200	Молоко-200мл, крупа кукурузная -25гр, сахар-7/9гр, масло сливочное-3/5гр, соль йодированная -0,5гр
		2. Чай с лимоном	180	200	Сахар -7/9гр, чай -1гр, лимон -5гр
		3. Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыр	20/6	30/10	Хлеб пшеничный- 20 гр, масло сливочное - 5гр, сыр -3/5гр
	10-00	1. Фрукты	90	90	Фрукты - 90/90 гр
	Обед	1. Чечевичный суп на курином бульоне	180	200	Мясо курицы-20/30гр, масло растит.-2/3гр, картофель-30/40 лук-10гр, морковь-10гр, соль йодированная – 0,5 гр зелень – 2гр, кр чечевичная-20/30гр
		2. Рис отварной с подливкой и куриной котлетой	150	180	Мясо курицы -40/70гр, масло растительное-2/3гр, лук- 10гр, морковь – 20гр, рис –20/30гр, соль йодированная -0,5 гр, томат-5гр, яйцо-1/5гр
		3. Салат марковный с чесноком	40	50	Марковь - 40/50 гр, ,масло растительное -1/1гр, соль йодированная -0,5гр, чеснок-2гр
		4. Компот из сухофруктов + витамин С	150	180	Сухофрукты -15/20гр, сахар-5/7гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/40	Хлеб ржаной-25/40 гр, хлеб пшеничный-15/20гр
	Полдник	1. Сушки	20	30	Сушки -20/30гр
		2. Варенец	180	200	Варенец– 50/50 гр
	Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Кр. геркулес – 25гр, ,масло сливоч.. – 3/5, соль йодированная гр, молоко -200гр
		2. какао с молоком	180	200	какао -2гр, сахар-5/7гр, молоко – 100мл
		3. Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный – 20/30 г

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			2 года-3 лет	3 лет-6 лет	
8 - день	Завтрак	1. Каша кукурузная молочная	180	200	Молоко-200гр,кр.кукуруза -25гр, сахар-5/7гр, масло сливоч -3/5гр, соль йодированный – 0,5 гр
		2. Чай с лимоном	180	200	Сахар-5/7гр, чай-1 гр,лимон – 5гр
		3. Хлеб пшеничный со сл.маслом	20/6/8	30/10/10	Хлеб пшеничный-20/30гр, масло сливочное -6/10гр,
		Фрукты	90	90	Фрукты – 90/90
	Обед	1.Свекольный суп на мясном бульоне со сметаной	180	200	Мясо говядины-20/30гр, свекла -50 гр,масло растит -2/3гр, картофель- 30/40 гр, лук-10гр, морковь-10гр,соль йодированн – 0,5 гр,сметана -10гр
		2. Мясо по - казахски	150	180	Мясо говядины -40/70 гр,картофель – 50/70гр,лук -20 гр, сол йодированная-0,5гр,мука – 16/20гр,яйцо – 1/20гр
		3. Компот их сухофруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты-15/20гр, сахар-5/7 гр
		4.салат овощной	40	50	капуста– 40/50гр, соль йодированный – 0,5 гр,марковь - 20
		5.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.Какао с молоком	180	200	Сахар -5/7гр, молоко -100гр,какао – 2гр
	Ужин	1.Каша манная молочная	180	200	Молоко – 200гр, масло сливочное -3/5 гр,кр. манная –25 гр, с йодированный – 1 гр,сахар 5/7гр
		2.Кисель	180	200	Кисель-30гр
		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 пшеничная молочная	180	200	Молоко-200гр, кр. манная -25гр, сахар-7/9гр, масло сливочн
		2. какао с молоком	180	200	3/5гр, соль йодированный – 0,5 гр Молоко – 100мл, сахар-5/7гр, какао-2 гр
		3.Хлеб пшеничный со сл. маслом	20/6	30/10	Хлеб пшеничный -20/30гр, масло сливочное -6/10гр
	10-00	Фрукты	90	90	Фрукты -90/90 гр
	Обед	1.Суп гороховый на мясном бульоне	180	200	Мясо говядины-20/30гр,горох -20/30гр, масло растит.-2/3гр,
		2.Картофельное пюре с рыбными тефтелями	180	200	картофель-30/40гр, лук-10гр, морковь-10гр,соль йодированн
		3.Компот их сухофруктов + витамин С	150	180	0,5гр, Рыба – 50/70 ,мука -30гр, , масло растительное-2/3гр, лук-
		4.Салат из маркови с чесноком	40	50	20гр,марковь – 10гр,томат - 5гр,соль йодированная-0,5 гр,пе
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/45	черный – 1,картофель-70/130гр,молоко -20гр,масл.слив.-
	Полдник	1.Вафли	20	30	3/5гр,рис-10гр Сухофрукты-15/20гр, сахар -5/7гр
		2.Чай с лимоном	180	200	Марковь -40/50гр,чеснок- 2гр, масло растительное -1/1гр, с
	Ужин	1. Гречка с подливой	180	200	йодированная-0,5 гр Хлеб ржаной-20/45 гр,хлеб пшеничный -15/20 гр
		2.Кисель	180	200	Вафли – 20/30гр
		3.Хлеб пшеничный	20	30	Чай – 1гр,сахар-5/7гр,лимон-5гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			2 года-3 лет	3 лет-6 лет	
10- день	Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	180	200	Молоко-200гр, кр.пшено -25гр, сахар-5/7гр, масло сливочное -3/5гр, соль йодированная-0,5гр
		2. Чай с лимоном	180	200	Сахар-5/7гр, чай -1 гр, лимон - 5 гр
		3. Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/6	20/10	Хлеб пшеничный-20/30гр, масло сливочное -6/10гр
		Фрукты	90	90	Фрукты - 90/90гр
	Обед	1. Суп гречневый на мясном бульоне	180	180	Мясо говядины-20/30гр, гречка-20/30гр, масло растительное -2/3гр, картофель-30/40гр, лук-10гр, морковь-10гр, соль йодированная -0,5гр
		2. Спагетти с гуляшем и подливой	150	180	Мясо говядины -40/70гр, масло растит.-3/4гр, лук-10гр, морковь-10гр, соль йодированная-0,5 гр, спагетти - 20/30гр, томат -5гр
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	150	180	Сухофрукты - 15/20 гр, сахар- 5/7гр
		4. Салат венегрет (капуста, картофель, морковь, свекла, лук, сол.огурцы)	40	50	Морковь - 20 гр, капуста- 50гр, сол.огурцы - 20гр, свекла -10гр, масло растительное -1/1 гр, соль йодированная - 0,5 гр, лук -10гр, картофель -20гр, морковь-10гр, свекла -10гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/40	Хлеб ржаной-25/40гр, хлеб пшеничный-15/20гр
	Полдник	1. Пряник	20	30	Пряник -20/30гр
		2. Кисель	180	200	Кисель - 30 гр.,
	Ужин	1 Макароны с рубленым яйцом	180	200	Макароны - 20/30гр гр, яйцо-0,5гр, масло растительное -1/1 гр, соль йодированная-0,5 гр
		2. Какао с молоком	180	200	Молоко -100 гр, сахар - 5/7 гр, какао-2гр
		3. Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный - 20/30 гр

Исполнитель :