



**Ақтөбе қаласының мектепке дейінгі ұйымдарында тәрбиеленетін жас мөлшері (3 жастан 6 жасқа дейін)
тамақтандыруға 2023-2024 жылға арналған он күндік ас мезірі
(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 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. Фрукты	90	90	Мясо 80 гр,масло слив.5гр,масло растит.3гр, лук 20 гр,морковь 20гр,макароны 30 гр,зелень 1гр, соль 0,005.
	1.Суп рисовый на к/б	200	200	Капуста -40 гр,морковь -20 гр,раст.масло 1гр,зелень 1гр.
	2. Макароны с мясом	210	230	Сухофрукты 20гр,сахар 5 гр, витамин-0,005гр
	3. Салат из капусты с морковью.	60	60	Хлеб пшеничный 40
	4. Компот из сухофруктов + витамин «С	180	200	
Полдник	5.Хлеб пшеничный	40	40	
	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.	180	200	Лимон 5 гр., сахар – 10 гр., чай – 0,1 гр.
	Хлеб ржанной	20	20	Хлеб ржанной 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,лук10гр,морковь10гр,картофель80гр,свекло 30гр,соль 0,005гр,зелень1гр.
		2. Плов с мясом	70+130	80+150	мясо 80гр,масло раст.3гр,масло слив.5гр,рис 30гр, лук20гр, морковь20гр ,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	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
Обед	1. Суп гороховый на к/б	180	200	Кости 20гр,горох 10гр,масло растит. 2гр, картофель 80гр,лук 10гр,морковь 10гр, соль 0,005гр
	2. Манты	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 +витамин «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 ржанной	20	20	Хлеб пшеничный 20 гр.

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 "Лето"	50	60	помидоры 20гр, огурцы 20гр, редиска 20гр, соль -0,005гр
	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 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. 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 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	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	мука 20 гр, сахарь 5гр, молоко 30гр, сл .масло 5гр цикорий 2 гр ,сахар 5 гр.
		2. цикорий кофейный напиток	180	200	
	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 ,сахар5 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	
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	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	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 растит3гр, лук 25гр, морковь 25гр,зелень 2гр, рис 30 гр., соль 0,005гр
		3. Свежий помидоры	50	60	помидоры -60гр, 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	1. Ватрушка	90	90	творог 40 гр, масло слив 2гр, сахар 5гр, масло раст.-1гр, яйцо 0.2гр,
		2.молоко	180	200	мука 20гр, дрожжи 1гр. Молоко 200

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

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	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 морковь с огурцами	50	60	огурцы – 40 гр., морковь – 20 гр., соль 0,005гр
	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
Полдник	1. оладий	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
Ужин	1. бухарский плов	180	200	рис 30гр., сливочное масло – 3 гр.,раст масло 3гр, морковь 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. Чай 0,1гр,сахар 5гр Хлеб 30гр,масло слив.5гр
		2. Чай сладкий	180	200	
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед	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 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 огурцы 60 гр, соль – 0,005 гр Сухофрукты 10 гр,сахар 10 гр,+витамин С 0,005гр Хлеб пшеничный 40 гр.
		2. картофельный пюре с котлетой	200	230	
		3. Свежий огурцы	50	60	
		4. Компот +вит С	180	200	
		5. Хлеб пшеничный	40	40	
	Полдник	1. печенье	10	10	Мука 20гр, сахар 5гр, молоко 10гр, дрожь гр, сл.масло 5гр цикорий 0,1гр, сахар 5 гр.
		2. цикорий	180	200	
	Ужин	1. Суп вермишелевый молочный	180	200	Молоко 180гр , вермишель10гр, сахар 5гр, масло слив. 5гр. Чай 0,1гр ,сахар 5 гр. Хлеб пшеничный 40гр.
		2. Чай сладкий.	180	200	
		3. Хлеб пшеничный	40	40	

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	сахар10гр,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	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, лук10гр, 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., масла растительное – 1 гр., зелень – 1 гр. Кисель 25 гр , сахар 5 гр, витамин С 0,005 гр.
	4. Кисель +вит С	180	200	Хлеб пшеничный 40 гр.
	5. Хлеб пшеничный	40	40	
				куры 100гр ,
Полдник	1. Пирожок с картошкой	90	90	мука 20 гр,яйцо 0,1,дрожжи 1 ,картофель 10 гр,слив.масло 5 гр.
	2. кефир	180	200	кефир200гр.
Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко 180гр,крупa 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.