



**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)**

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)**

Завтрак	1. Каша пшеничная-молочная	180	200	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.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	
10-00	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-5	40-5-5	Яблоко 90 гр.
	1. Фрукты	90	90	
Обед	1.Суп рисовый на к/б	200	200	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,макаронны 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
	2. Макароны с мясом	210	230	
	3. Салат из капусты с морковью.	60	60	
	4. Компот из сухофруктов + витамин «С	180	200	
	5.Хлеб пшеничный	40	40	
Полдник	печенье	20	20	Мука 20гр, сахар 5гр, молоко 10гр, дрожь гр, сл.масло 5гр цикорий 0,1гр, сахар 5 гр.
	Цикорий	200	200	
Ужин	Овощное рагу.	130	150	Картофель 100гр, лук 20гр, морковь 20гр, масло растит. 1гр. Лимон 5 гр., сахар – 10 гр., чай – 0,1 гр. Хлеб ржаной 40 гр.
	Чай сладкий с лимоном.	180	200	
	Хлеб ржаной	20	20	

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,свежо 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. Чай-0,1гр., сахар- 5гр., молоко – 30 гр. Хлеб пшеничный 30гр,масло слив. 5гр, сыр 5гр.	
	2. Чай сладкий с молоком	180	200		
	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-5	40-5-5		
	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 какао-2гр., сахар-10гр,молоко 100гр
		2. какао	180	200	
	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.

4-день

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

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 р., 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.

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

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 из свеклы со свежей капусты	50	60	Капуста – 40 гр., растительное масло – 1 гр., свекла – 25 гр.
	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.

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	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
	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	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	куры 100гр , 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	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,крупка 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.