КЕЛІСЕМІН:
қамқоршылық кеңес төрағасы:
Аятолла Бекзада

БЕКІТЕМІН:
ЖШС «Самғау НРМ» «Жұлдыз-1»
балабақшасының меңгерушісі:
Усманова Б.Ш.
«__» __ 20__ жыл

АҚТӨБЕ ҚАЛАСЫНЫҢ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДАРЫНДА ТӘРБИЕЛЕНЕТІН БАЛАЛАРДЫҢ ЖАС МӨЛШЕРІ (2 ЖАСТАН 6(7) ЖАСҚА ДЕЙІН) ТАМАҚТАНДЫРУҒА ЖЫЛҒА АРНАЛҒАН ОН КҮНДІК АС МӘЗІРІ

(МЕКТЕПКЕ 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 АКТОБЕ 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, 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	Марковь-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. Отворной гречка с подливой	180	200	Гречка -30гр, лук -10гр, марковь-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,
		2. Чай с лимоном	180	200	Сахар -7/9гр, чай-1 гр,лимон-5гр
		3.Хлеб пшеничный со сл. маслом и сыр	20/6/3	20/10/5	Хлеб пшеничный – 20/30гр, масло сливочное -6/10гр,сыр-3/5гр
	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	Мясо курицы-40/70гр, масло растит.-2/3гр, картофель-40/50гр, лук-10гр, морковь-10гр, соль йодированная-1гр,капуста-70гр,томат- 5гр
		3. Компот их сухофруктов+витамин С	150	180	Сухофрукты-15/20 гр, сахар-7/9 гр
		4. Салат свекольный	40	50	Масло растит.-1/1гр,соль йодированная-1гр,свекла -40/50гр,
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/40	Хлеб ржаной-25/40гр, хлеб пшеничный-15/30гр
	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 йодированный -1 гр,кр.кукурузная-25гр.сахар-7/9гр
		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	
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, марковь – 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-70/80гр
		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 йодированный -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,зелень – 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 -0,5гр
		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-30/40гр, лук-10гр, морковь-10гр, соль йодированная – 0,5 гр зелень – 2гр,кр чечевичная-20/30гр
		2. Рис отворной с подливой и куриной котлетой	150	180	Мясо курицы -40/70гр, масло растительное-2/3гр, лук-10гр,марковь – 20гр,рис –20/30гр,соль йодированная -0,5 гр,томат-5гр,яйцо-1/5гр
		3. Салат марковный с чеснаком	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 -0,5 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 сливочное-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 йодированный – 0,5 гр,сметана -10гр
		2. Мясо по - казахски	150	180	Мясо говядины -40/70 гр,картофель – 50/70гр,лук -20 гр, соль йодированная-0,5гр,мука – 16/20гр,яйцо – 1/20гр
		3. Компот их сухофрктов + 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, соль 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 сливочное-3/5гр, соль йодированный – 0,5 гр
		2. какао с молоком	180	200	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	Фуркты	90	90	Фукты -90/90 гр
	Обед	1.Суп гороховый на мясном бульоне	180	200	Мясо говядины-20/30гр,горох -20/30гр, масло растит.-2/3гр, картофель-30/40гр, лук-10гр, морковь-10гр,соль йодированная -0,5гр,
		2.Картофельное пюре с рыбными тефтелями	180	200	Рыба – 50/70 ,мука -30гр, , масло растительное-2/3гр, лук-20гр,марковь – 10гр,томат - 5гр,соль йодированная-0,5 гр,перец черный – 1,картофель-70/130гр,молоко -20гр,масл.слив.-3/5гр,рис-10гр
		3.Компот их сухофрктов + витамин С	150	180	Сухофрукты-15/20гр, сахар -5/7гр
		4.Салат из маркови с чеснаком	40	50	Марковь -40/50гр,чеснок- 2гр, масло растительное -1/1гр, соль йодированная-0,5 гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	15/25	20/45	Хлеб ржаной-20/45 гр,хлеб пшеничный -15/20 гр
	Полдник	1.Вафли	20	30	Вафли – 20/30гр
		2.Чай с лимоном	180	200	Чай – 1гр,сахар-5/7гр,лимон-5гр
	Ужин	1. Гречка с подливой	180	200	Гречка -20/30гр, томат -5гр, масло растит.- 1/1гр, соль йодированная-0,5 гр
		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	
10-день	Завтрак	1. Каша пшенная 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,марковь,свекла,лук, сол.огурцы)	40	50	Марковь – 20 гр, капуста- 50гр,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	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 рубленным 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 :