КЕЛІСЕМІН:
қамқоршылық кеңес төрағасы:
Аятолла Бекзада

БЕКІТЕМІН:

ЖШС «Самғау НРМ» «Жұлдыз-1»
балабақшасының меңгерушісі:
Усманова Б.Ш.
«__15__» ___05___ 20_16_ 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 (лето-осень) 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, 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 растит.-2/3гр,соль йодированный -1 гр
		2.Гречка с подливой и гуляшём	150	180	Мясо говядины -40/70гр, гречка-30гр, масло растительное-3/4гр, 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-90/150гр, 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 соль 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 йодированный -1 гр,сметана- 10гр,томат-5гр,
		2. Жаркое по домашнему с мясом	150	180	Мясо говядины-40/70гр,картошка – 90/150 масло растит.-3/4гр, 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 чеснаком	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,крупа 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, пнено -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	Марковь – 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,марковь – 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, картофель-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,маакароны-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.Чайс 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 -1 гр,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,вермишель-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,марковь – 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 – 30гр, яйцо-1/20,лук -20 гр, соль йодированная-1гр,
		3. Компот их сухофрктов + 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 тушенный	180	200	масло растительное -3/4 гр,лук -10 гр,картофель -50/90 гр,марковь – 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	Фукты -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 сухофрктов + 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 -5гр 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 -3/4 гр,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 :