

Келісілді

№35 «Балбұлақ» балабақшасы МКҚК

Қамқоршылық кеңес төрайымы

 Суликова Д.

«04»09.2023 ж.

Бекітемін

МКҚК №35 «Балбұлақ» МДҰ

менгерушісі М.С.Ермаганбетова

«04»09.2023 жыл



**АҚТӨБЕ ҚАЛАСЫ МКҚК №35 «БАЛБҰЛАҚ» МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМЫНДА ТӘРБИЕЛЕНЕТІН
БАЛАЛАРДЫҢ ЖАС МӨЛШЕРІ 3 ЖАСТАН 6 (7) ЖАСҚА ДЕЙІН ТАМАҚТАНДЫРУҒА 2023 ЖЫЛҒА
АРНАЛҒАН ОН КҮНДІК (ҚЫС-КӨКТЕМ)**

АС МӘЗІРІ

(МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)

день		меню	Выход	Перечень продуктов
1-день	завтрак	1. Каша пшеничная-молочная	180	Молоко -180гр, крупа пшеничная-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр
		2. Какао с молоком	180	Молоко -100 гр, сахар -10гр, какао-2гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное -5гр, сыр-10гр
	10-00	Фрукты	60	Яблоко
	Обед	1. Борщ на к/б	180	Мясо -20, томат-5гр, сметана-10гр, масло растительное-2гр, картофель -80, капуста -80гр, лук-10гр, морковь-10гр, свекла-9 гр, Зелень-1гр
		2. Плов с мясом	130+70	Мясо -80гр, рис-25гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-3гр, лук-25гр, морковь-25гр, соль йодированная, перец, зелень-2гр
		3. Салат из моркови с чесноком	50	морковь-70гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр
		4. Кисель фруктово-ягодный	180	Кисель фруктово-ягодный-10гр, сахар-10гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр
	полдник	1. Пряник	13	Пряник -13 гр
2. Кефир		200	Кефир -200 гр	
Ужин	1. Творожное- запеканка	200	Творог -200гр, яйцо -1гр, масло сливочное-5гр, сахар-12гр, масло рас.-1гр, крупа манная-10гр, молоко-10 гр	
	2. Чай с молоком	180	Сахар -10гр, чай-2гр, молоко- 40 гр	

3 - день	завтрак	1. Каша манная -молочная	180	Молоко -180гр, манная крупа -15гр, сахар-5гр,масло сливочное-5гр
		2.Какао с молоком	180	Сахар -10гр, какао-2гр молоко -100 гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное -5гр, сыр-10гр
	10-00	Фрукты	60	Яблоко – 60гр
	Обед	1. Рассольник на к/б	180	Мясо -20, перловка – 5гр, масло растительное-2гр, сол. огурцы – 20гр, картофель -80, лук-15гр, морковь-15гр.
		2.Жаркое по - домашнему с мясом	200	Мясо -80г, р. масло сливочное-5г,р.картофель – 170гр, масло растительное-3гр, лук-25г, морковь-25гр, соль йодированная, перец, зелень-2г
		3. Салат «Винегрет»	50	Свекла – 25гр, картофель - 25гр, сол. огурцы - 10, морковь-20гр, масло растительное-1гр
		4. Кисель фруктово-ягодный	180	Кисель фруктово-ягодный-10г,сахар-10гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр
	полдник	1. Пирожки с картошкой	70	мука железосодержащий -25г, р. картофель - 60гр, лук – 20гр, яйцо – 0,5гр, масло сливочное - 5гр.
2. Чай с молоком		180	Сахар -10г, р. чай- 2гр, молоко - 40 гр	
Ужин	1. Суп молочной с рисом	200	Молоко - 200 гр, рис - 10гр, сахар – 5гр, масло сливочное-5гр.	

4-день	завтрак	1.Каша гречневая -молочная	180	Молоко -180гр, гречка -15гр, сахар-5гр,масло сливочное-5гр
		2.Чай с молоком	180	Сахар -10гр, чай-1гр,молоко -40 гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное -5гр.
	10-00	Фрукты	60	Банан -60гр
	Обед	1.Суп харчо на кб	180	Мясо -20, рис -5гр, чеснок - 1гр, масло растительное-2гр, картофель -80, лук-10гр, морковь-10гр.
		2.Пельмени	70-130	Мясо -80гр, яйцо - 0,5гр, масло сливочное-6гр, сметана - 10гр, лук-35гр, мука железосодержащий - 30гр, соль йодированная, перец, зелень-2гр
		3. Салат из капусты со свеклой	50	Капуста - 50гр, свекла - 15гр, масло растительное-1гр
		4.Компот из фруктов - витамин С	180	Сухофрукты - 10гр, сахар-10гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр
	полдник	1. Вафли	11	Вафли -11гр
2. Какао с молоком		180	Какао -2гр, молоко - 100гр, сахар - 10гр	
Ужин	1. Уха рыбная с фрикадельками	200	Рыба -180гр,пшено - 5гр, картофель - 70гр, яйцо-0,5гр, лук-30гр,масло рас.-3гр, морковь - 10гр	
	2. Чай с лимоном	180	Чай -1гр, сахар -15гр, лимон - 5гр	

5 - день	завтрак	1. Каша геркулес -молочная	180	Молоко- 180гр. геркулес крупа -15гр. сахар-5гр.масло сливочное-5гр
		2. Какао с молоком	180	Молоко -100 гр, сахар -10гр. какао-2гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом. с сыром	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр. масло сливочное -5гр. сыр-10гр
	10-00	Фрукты	60	Яблоко - 60гр
	Обед	1. Суп крестьянский на к/б	180	Мясо -20. пшено - 5гр. яйцо - 0.1гр.масло растительное-2гр. картофель -80. лук-10гр. морковь-10гр.
		2.Сложный гарнир - с мясом	130+70	Мясо -80гр. масло сливочное-5гр.картофель - 150гр.капуста - 110 масло растительное-4гр. лук-25гр. морковь-25гр. соль йодированная. перец. зелень-2гр
		3. Соленый огурец порционные	50	Соленый огурцы - 60 гр
		4. Кисель фруктово-ягодный	180	Кисель фруктово-ягодный-10гр.сахар-5гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	Хлеб пшеничный-40гр. хлеб ржаной-40гр
	полдник	1.Печенье	13	Печенье - 13гр
2. Молоко		200	Молоко цельное - 200гр	
Ужин	1. Пирожки с капустой	70	Капуста -60гр. масло сливочное-5гр. морковь-5гр.масло рас.-2гр. лук -5гр. мука железосо.тержащий - 25. сахар - 4гр. яйцо- 0.1гр.	
	2.Чай сладкий	180	Сахар -10гр. чай-1гр	

6-лет	завтрак	1.Каша рисовая -молочная	180	Молоко - 180гр, рис -15гр, сахар-5гр,масло сливочное-5гр
		2.Какао с молоком	180	Сахар -10гр, какао 2, молоко- 100 гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное -5гр.
	10-00	Фрукты	60	Банан -60гр
	Обед	1.Суп с клецками на к/б	180	Мясо -20, мука железосодержащий - 10г, яйцо - 0,1гр чеснок - 1гр, масло растительное-2гр, картофель -80, лук-10гр, морковь-10гр.
		2.Мясная котлета с гречневый гарниром	70-130	Мясо -80гр, гречка - 20гр, яйцо 0,1гр, масло сливочное-5гр, томат - 5гр, морковь - 20г, масло растительное-3гр, лук-20гр, картофель - 10гр, соль йодированная, перец, зелень-2гр
		3.Салат из свежей капусты	50	Капуста - 60гр, масло растительное-1гр
		4.Компот из с'фруктов - витамин С	180	Сухофрукты - 10гр, сахар-10гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр
	полдник	1.Сушки	13	Сушки -13гр
2.Варениц		200	Варениц - 200	
Ужин	1.Вареники с картошкой и сметаной	200	мука железосодержащий - 30г, картофель -60гр, яйцо -0,1гр, масло сливочное - 6гр, сметана 10гр, лук-10гр,масло рас.-2гр.	
	2.Чай сладкий	180	Чай 2гр, сахар -15гр	

7 -лет	завтрак	1.Каша пшеничная -молочная	180	Молоко -180гр, пшено -15гр, сахар-5гр,масло сливочное-5гр
		2.Чай с молоком	180	Сахар -10гр, чай-1гр,молоком -40 гр
		3.Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное -5гр, сыр-10гр
	10-00	Фрукты	60	Яблоко - 60гр
	Обед	1.Шурпа на к/б	180	Мясо -20, масло растительное-2гр, картофель -60, лук-10гр, морковь-10гр.
		2.Мясо по казахски	200	Мясо -80гр, мука железосодержащий - 30гр, картофель - 60гр, масло растительное-3гр, лук-25гр, яйцо - 0.1гр, масло сливочное - 5гр.
		3. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	Огурцы - 30гр, п/бидор - 30гр, лук - 5гр, соль йодированная, перец - зелень-2гр, масло растительное-1гр.
		4. Кисель фруктово-ягодный	180	Кисель фруктово-ягодный-10гр,сахар-5гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр
	полдник	1.Печенье	13	Печенье 13
2.Какао с молоком		180	Какао - 2гр, сахар - 10гр, молоко - ,100гр	
Ужин	1.Сочник с творогом	200	Творог -100 гр, мука железосодержащий - 25гр, масло сливочное - 5гр,сахар-12гр, яйцо - 0,15, сметана - 10гр	
	2.Чай сладкий	180	Чай 1, сахар 15	

8-день	завтрак	1. Каша 3-х злаковый	180	Молоко - 180гр. пшеничная - 5гр. геркулес - 5гр. ячневая - 5гр. сахар-5гр.масло сливочное-5гр Сахар -10гр. чай-4гр. молоко- 40 гр Хлеб пшеничный -40гр. масло сливочное -5гр.
		2. Чай с молоком	180	
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	
	10-00	Фрукты	60	Банан -60гр
	Обед	1. Суп рисовый на к/б	180	Мясо -20. рис - 5гр. масло растительное-2гр. картофель -80. лук-10гр. морковь-10гр.
		2. Бефеге с мясом	70+130	Мясо -80гр. масло сливочное-5гр. томаг - 5гр. морковь 20гр. масло растительное-3гр. лук-20гр. картофель - 100гр. капуста 135гр. соль йодированная. перец. зелень-2гр
		3. Салат морковный с чесноком	50	Морковь - 70гр. чеснок - 1гр. масло растительное-1гр
		4. Компот из с/фруктов + витамин С	180	Сухофрукты - 10гр. сахар-10гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	Хлеб пшеничный-40гр. хлеб ржаной-40гр
	полдник	1. Пряник	13	Пряник -13гр
2. Какао с молоком		180	Какао -2гр. сахар - 10гр. молоко - 100гр.	
Ужин	1. Рыбной суфле	120	Рыба - 150гр. картофель 20гр. яйцо -0.1гр. масло сливочное 5гр. морковь - 20гр. лук-20гр.масло рас.-2гр. молоко 10гр.	
	2. Чай с лимоном	180	Чай-4гр. сахар -15гр. лимон - 5гр.	

9 - день	завтрак	1. Каша ячневая -молочная	180	Молоко -180гр. крупа ячневая -15гр. сахар-5гр.масло сливочное-5гр Сахар -10гр. чай-1гр. Хлеб пшеничный -40гр. масло сливочное -5гр. сыр-10гр	
		2. Сладкий чай	180		
		3. Хлеб пшеничный с маслом. с сыром	40-5-10		
	10-00	Фрукты		60	Яблоко - 60гр
	Обед	1. Суп гороховый на к/б	180	Мясо -20, горох - 10гр. масло растительное-2гр. картофель -80. лук-15гр. морковь-15гр.	
		2. Овощной гарнир мясом	130+70	Мясо -80гр.картофель - 170г.масло растительное-3г. лук-20г. морковь - 20гр. масло сливочное - 5гр. соль йодированная. перец, зелень-2г.	
		3. Салат из свеклы с чесноком	50	Свекла - 70г. чеснок - 2гр. масло растительное-1гр.	
		4. Кисель фруктово-ягодный	180	Кисель фруктово-ягодный-10гр.сахар-5гр	
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	Хлеб пшеничный-40гр. хлеб ржаной-40гр	
	полдник	1. Вафли	11	Вафли -11гр	
2. Чай с молоком		180	Чай - 1гр. сахар -10г. молоко -40 г		
Ужин	1. Суп молочной макаронный	200	Молоко - 200гр. макарон - 10г. сахар - 5г. масло сливочное-5г.		



10-день	завтрак	1. Каша молочная «Дружба» (рис-пшено)	180	Молоко -180гр. рис --10гр. пшено - 5гр. сахар-5гр. масло сливочное-5гр.
		2. Какао с молоком	180	Сахар -10гр. какао 2, молоко-100 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр. масло сливочное -5гр.
	10-00	Фрукты	60	Банан -60гр
	Обед	1. Суп вермишельовы на к/б	180	Мясо -20, вермишель - 10гр. масло растительное-2гр. картофель -80. лук-10гр. морковь-10гр.
		2. Капуста тушеная с мясом	130+70	Мясо -80гр. масло сливочное-5гр. томат - 5гр. морковь - 20гр. масло растительное-3гр. лук-20гр. капуста - 200гр. соль йодированная. перец. зелень-2гр
		3. Салат зимний	50	картофель - 75гр. чеснок - 1гр. масло растительное-1гр. лук - 10гр
		4. Компот из с/фруктов - витамин С	180	Сухофрукты - 10гр. сахар-10гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	Хлеб пшеничный-40гр. хлеб ржаной-40гр
	полдник	1. Сушки	13	Сушки -13гр
2. Молоко		200	Молоко цельное - 200гр.	
Ужин	1. Сочник с творогом	70	Творог - 100гр. . мука железосодержащий - 25гр. масло сливочное - 5гр. сахар - 12гр. яйцо - 0.15. сметана - 10гр	
	2. Чай сладкий	180	сахар - 10гр. чай 2	

