

Келісінді

Бекітемін

№35 «Балбұлақ» балабақшасы МКҚК

Қамқоршылық кеңес төрайымы

Суликова Д.

«02»09.2024 ж.

МКҚК №35 «Балбұлақ» МДҰ

меңгерушісі М.С.Ермаганбетова



М.С.Ермаганбетова

«02» 09. 2024 жыл

**АҚТӨБЕ ҚАЛАСЫ МКҚК №35 «БАЛБҰЛАҚ» МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМЫНДА ТӘРБИЕЛЕНЕТІН
БАЛАЛАРДЫҢ ЖАС МӨЛШЕРІ 3 ЖАСТАН 6 (7) ЖАСҚА ДЕЙІН ТАМАҚТАНДЫРУҒА 2024 ЖЫЛҒА
АРНАЛҒАН ОН КҮНДІК (ҚЫС-КӨКТЕМ)**

АС МӘЗІРІ

(МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)



Scanned with
PDF SCANNER

День	Меню	Выход	Перечень продуктов	
1-день	Завтрак	1.Каша пшеничная-молочная.	180	Молоко-200гр, крупа пшеничная-15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Молоко-140гр, Сахар-10гр, какао-2гр Хлеб пшеничный-40гр, масло сливочное-5гр, сыр-10гр
		2.Какао с молоком.	180	
		3.Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	
	10-00	Фрукты	90	Яблоко-90
	Обед	1. Борщ на к/б.	180	Мясо-20гр, томат-5гр, сметана-10гр, масло растит-2гр, картофель-80, капуста-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, свекла-9гр, зелень-1гр. Мясо-80гр, рис-25гр, масло сливоч-5гр, масло раст-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, соль иодированная, перец, зелень-гр 1гр. Морковь-70гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр Кисель фруктово-ягодный-10гр, сахар-5гр Хлеб пшеничный-40гр, ржаной-40гр
		2.Плов с мясом.	130+70	
		3.Салат из моркови с чесноком.	50	
		4.Кисель фруктово-ягодный.	180	
		5 Хлеб пшеничный, ржаной	40-40	
	Полдник	Печенье.	10	Печенье-10гр. Кефир-250гр
Кефир		250		
Ужин	Творожная запеканка.	200	Творог-200гр, яйцо-0,1гр, масло сливочное-5гр, сахар-5гр, масло раст-1гр, крупа манная-5гр, молоко-10гр Молоко-40гр, сахар-5гр, чай-0,1гр	
	Чай с молоком	180		

		3 года-5 лет		
2-день	Завтрак	Кукурузная,молочная каша.	180	Молоко - 200гр, кукурузная крупа- 15гр, сахар-5гр, масло сливочное-5гр Сахар - 5гр. Чай-0,2 гр. молоко -40 гр Хлеб пшеничный -40гр. масло сливочное - 5гр.
		Чай с молоком.	180	
		Хлеб пшеничный с маслом	40-5	
	10-00	Фрукты	90	Яблоко-90гр.
	Обед	1. Суп фасолевый на к/б	180	Мясо -20. фасоль - 10гр. масло растительное-2гр. картофель -80. лук-10гр. морковь- 10гр. Мясо - 80гр. яйцо – 0,1 гр. масло сливочное-5гр. томат 5гр. Макароны- 25гр. масло растительное-2гр. лук-20гр. морковь-20гр.картофель-10гр. соль йодированная. перец. зелень-2р Огурцы – 30гр. помидор - 30гр. лук - 10гр. масло растительное-1гр. Сухофрукты - 10гр. сахар- 10гр Хлеб пшеничный-40гр. хлеб ржаной-40гр.
		2. Котлета мясная с макаронами	70-130	
		3. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	
4. Компот из с/фруктов +витамин С		180		
5. Хлеб пшеничный и ржаной		40-40		
Полдник	1.Сушка	10	Сушка-10гр. Какао – 2гр. молоко – 140гр. сахар - 10гр	
	2. Какао с молоком	180		
Ужин	1 Картофельное пюре с рыбной котлетой 2. Чай с лимоном	70-130 180	Рыба - 180гр. картофель - 120гр. яйцо -0.1гр. масло сливочное-3гр. лук-20гр. масло рас.- 1 гр. Чай- 0,1гр, сахар - 10гр. лимон - 5гр	

PDF

Scanned with
MOBILE SCANNER

День	Меню	Выход	Перечень продуктов	
3-день	Завтрак	1. Каша манная - молочная	80	Молоко - 200гр, манная крупа - 15гр, сахар-5гр,масло сливочное-5гр Сахар - 10гр. какао-2гр молоко - 140 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное -5гр. сыр-10гр
		2. Какао с молоком	180	
		3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	
	10-00	Фрукты	90	Яблоко-90гр.
	Обед	1. Рассольник на к/б	180	Мясо -20. перловка - 5гр, масло растительное-2гр. сол. огурцы - 20гр. картофель -80, лук-10гр. морковь- 10гр. Мясо -80г р. масло сливочное-5гр.картофель - 150гр. масло растительное-3гр, лук-20гр. морковь-20гр. соль йодированная. перец, зелень-2гр Свекла - 25гр. картофель - 25гр. сол. огурцы - 10 морковь- 20гр. масло растительное-1 гр Кисель фруктово-ягодный- 10гр.сахар-5гр. Хлеб пшеничный-40гр. хлеб ржаной-40гр
		2. Жаркое по - домашнему с мясом	200	
		3. Салат «Винегрет»	50	
		4. Кисель фруктово-ягодный	180	
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	
	Полдник	1. Пирожки с картошкой	90	Мука железосодержащий - 25гр. картофель - 60гр. лук - 20гр. яйцо - 0,025гр. масло сливочное-5гр.дрожжи-1 Сахар - 5гр. Чай-0,2гр, молоко- 40 гр
2. Чай с молоком		180		
Ужин	Суп молочной с рисом	200	Молоко-200гр. Рис-10гр. Сахар- 5гр. масло сливочное-5гр.	

День	Место	Выход 3 года-5 лет	Перечень продуктов	
4-день	Завтрак	1.Каша гречневая -молочная	180	Молоко - 200гр. гречка - 15гр, сахар-5гр.масло сливочное-5гр
		2. Чай с молоком	180	Сахар - 10гр, чай-0,2гр. молоко-40 гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр. масло сливочное - 5г р.
	10-00	Фрукты	90	Яблоко-90гр.
	Обед	1.Суп харчо на к/б	180	Мясо -20. рис -5гр. чеснок - 1гр масло растительное-2гр. картофель -80, лук-10гр. морковь-10гр.
		2. Пельмени	70-130	Мясо - 80гр, яйцо - 0.1гр. 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- 1 гр
		4. Компот из с/фруктов - витамин С	180	Сухофрукты - 10гр. сахар- 10гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	Хлеб ишеничный-40гр. хлеб ржаной- 40гр
	Полдник	1.Печенье	10	Печенье-10гр.
2.Какао с молоком		180	Какао - 2гр, молоко - 140гр. сахар - 10гр	
Ужин	1. Уха рыбная с фрикадельками	200	Рыба -120гр.пшено - 5гр. картофель - 60гр. яйцо -0.1гр. лук-30гр.масло рас.-3гр. морковь - 10гр	
	2. Чай с лимоном	180	Чай - 10гр. сахар - 10гр. лимон -5гр.	

		3 года-5 лет		
5-день	Завтрак	1. Каша геркулес-молочная	180	Молоко- 200гр. геркулес крупа - 15гр. сахар-5гр.масло сливочное-5гр.
		2. Какао с молоком	180	Молоко - 140гр. 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	90	Яблоко-90гр.
	Обед	1. Суп крестьянский на к/б	180	Мясо -20. пшено - 5гр. гр.масло растительное-2гр. картофель -80. лук-10гр. морковь-10гр.
		2. Сложный гарнир - с мясом	130-70	Мясо - 80гр. масло сливочное-5гр.картофель - 130гр.капуста - 110 гр.масло растительное-4 гр. лук-20гр. морковь-20гр. соль йодированная. перец. зелень-2гр
		3. Солёные огурцы порционные	50	Солёные 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-40	
Полдник	1. Сушка	10	Сушка-10гр.	
	2. Молоко	200	Молоко цельное - 200гр	
Ужин	1. Пирожки с капустой	70	Капуста - 60гр. масло сливочное-5гр. морковь-5гр.масло раст.- 2гр. лук -5гр. мука железосодержащий - 25гр. Яйцо - 0,025 гр.дрожжи-1гр	
	2. Чай сладкий	180	С... гр. Чай-0,1гр	

6-день	Завтрак	1. Киша рисовая -молочная	180	Молоко – 200гр, рис - 15 гр, сахар-5гр.масло сливочное-5гр
		2. Какао с-молоком	180	Сахар - 10гр. какао 2. молоко- 140гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр. масло сливочное -5 гр.
	10-00	Фрукты	90	Яблоко-90гр.
	Обед	1. Суп с клецками на к/б	180	Мясо -20, мука железосодержащий - 10гр. яйцо - 0.05 гр чеснок -1гр масло растительное-2гр. картофель -80гр. лук-10гр. морковь-10гр.
		2. Мясная котлета с гречневым гарниром	70+130	Мясо - 80гр. гречка - 20гр. яйцо - 0.1 гр. масло сливочное-5гр. томат - 5гр. морковь - 20гр. 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-10 гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	Хлеб пшеничный-40гр.хлеб ржаной-40гр
	Полдник	1. Печенье	10	Печенье-10гр.
2. Кефир		250	Кефир-250гр.	
Ужин	1. Вареники с картошкой и сметаной	200	мука железосодержащий – 30гр. картофель - 50гр. яйцо - 0,1гр масло сливочное - 6гр. сметана - 10гр. лук-10гр масло растительное-2гр.	
	2. Чай сладкий	180	Сахар - 10гр	

Время	Название	Значение	Перечень продуктов	
7-день	Завтрак	1. Каша пшеничная -молочная	180	Молоко - 200гр. пшено - 15гр. сахар-5гр.масло сливочное-5гр Сахар - 10гр. чай-0,2гр. молоком -40 гр Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное -5гр. сыр-10гр
		2. Чай с молоком	180	
		3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	
	10-00	Фрукты	90	Яблоко-90гр.
	Обед	1. Шурпа на к/б	180	Мясо -20. масло растительное-2гр. картофель -60. лук-10гр. морковь- 10гр. Мясо -80гр. мука железосодержащий - 30гр. картофель - 60гр. масло растительное-3гр. лук-20гр. яйцо - 0.1гр. масло сливочное - 5гр. Огурцы- 30гр. помидор - 30гр.лук- 5р. соль йодированная. перец. зелень-2гр , масло растительное-1гр. Кисель фруктово-ягодный-10гр.сахар-5гр Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр
		2. Мясо по казахски	200	
		3. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	
		4. Кисель фруктово-ягодный	180	
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	
	Полдник	1.Сушка	10	Сушка-10гр. Какао - 2гр. сахар - 10гр. молоко - 140г
2.Какао с молоком		180		
Ужин	1. Сочник с творогом	200	Творог - 100 гр. мука железосодержащий - 25гр. масло сливочное - 5гр.сахар - 5гр. яйцо - 0.05. сметана - 10гр Чай-0,1гр. Сахар-10гр.	
	2. Чай сладкий	180		

		3 года-5 лет		Меню для детей
8-день	Завтрак	1. Каша 3-х-злаковый 2. Чай с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом		Молоко - 200гр. пшеничная - 5гр. геркулес - 5гр. ячневая - 5гр. сахар-5гр,масло сливочное-5гр Сахар - 10гр. чай-0,2гр. молоко- 40 гр Хлеб пшеничный -40г р. масло сливочное -5гр.
	10-00	Фрукты	90	Яблоко-90гр.
	Обед	1. Суп рисовый на к/б	180	Мясо -20. рис - 5гр. масло растительное-2гр. картофель - 80. лук-10гр. морковь-10гр.
		2. Бегус с мясом	70+130	Мясо -80гр. масло сливочное-5гр. томат - 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-1 гр
		4.Компот из с/фруктов + витамин С	180	Сухофрукты - 10гр. сахар-10гр
5. Хлеб ипеничный и ржаной		40-40	Хлеб пшеничный-40гр. хлеб ржаной-40гр	
Полдник	1.Печенье	10	Печенье-10гр.	
	2.Какао с молоком	180	Какао-2гр. Сахар-10гр. Молоко-140гр.	
Ужин	1. Рыбной суфле	120	Рыба - 150гр. картофель - 10гр. яйцо -0.1гр. масло сливочное 5гр. морковь - 20гр. лук-20гр.масло рас.-2гр. молоко - 10гр.	
	2. Чай с лимоном	180	Чай - сахар - 10гр. лимон - 5гр	

День	Время	Возраст	Перечень продуктов	
9-день	Завтрак	3 года-5 лет		
		180	Молоко - 200гр. крупа ячневая - 15гр. сахар-5гр.масло сливочное-5гр	
		180	Сахар - 10гр. Чай-0,1гр..	
	10-00	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр. масло сливочное - 5гр. сыр-10гр	
		Фрукты	90	Яблоко-90гр.
	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 - 150гр.масло растительное-3гр. лук-20гр. морковь - 20гр. масло сливочное - 5гр. соль йодированная. перец, зелень-2гр.
		3. Салат из свеклы с чесноком	50	Свекла 70гр. чеснок 2гр. масто растительное- 1гр.
7. 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.Сушка	10	Сушка-10гр.	
	2.Чай с молоком	180	Чай-0,1гр. сахар - 5гр. молоко -40 гр.	
Ужин	Суп молочной макаронный		Молоко - 200гр. макарон - 5гр сахар – 5гр. масло сливочное-5гр.	

PDF

Scanned with
MOBILE SCANNER

День	Меню	Выход	Перечень продуктов	
10-день	Завтрак	1. Каша молочная «Дружба» (рис-пшено)	180	Молоко - 200гр. рис -10гр. пшено - 5гр. сахар-5гр.масло сливочное-5гр.
		2. Какао с молоко	180	Сахар - 10гр. Какао-2гр. молоко- 140гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр. масло сливочное -5гр.
	10-00	Фрукты	90	Яблоко-90гр.
	Обед	1. Суп вермишельовы на к/б	180	Мясо -20. вермишель - 10гр. масло растительное-2гр. картофель -80. лук-10гр. морковь-10гр.
		2. Капуста тушенная 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 - 60гр. чеснок - 1гр. масло растительное- 1гр. лук-10гр.
		4. Компот из с/фруктов - витамин С	180	Сухофрукты - 10г р. сахар-10гр
		5. Хлеб ишеничный и ржаной	40-40	Хлеб пшеничный-40гр. хлеб ржаной-40гр
	Полдник	1.Печенье	10	Печенье-10гр.
2.Молоко		200	Молоко цельное - 200гр.	
Ужин	1. Сочник с творогом	70	Творог – 100гр. . мука железосодержащий - 25гр. масло сливочное-5гр.сахар - 5гр. яйцо - 0.05гр. сметана 10гр	
	2. Чай сладкий	180	Сахар -5гр. чай-0,1гр.	

Дайындаган:М/с Дуйсенова Қ.Ж