

Келісілді

№35 «Балбұлақ» балабақшасы МКҚК

Қамқоршылық кеңес төрайымы

 Суликова Д.

«01» 11.2025 жыл.



Бекітемін

МКҚК №35 «Балбұлақ» МДҰ

менгерушісі М.С. Ермағанбетова

«01» 11.2025 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)

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-5гр,какао-2гр Хлеб пшеничный-40гр,масло сливочное-5гр,сыр-10гр
		2.Какао с молоком.	180	
		3.Хлеб пшеничный с масом,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-20гр,зелень-1гр. Мясо-80гр,рис-25гр,масло сливоч-5гр,масло раст-3гр,лук- 25гр,морковь-25гр,соль иодированная,перец,зелень-гр1гр. Морковь-70гр,чеснок-2гр,масло растительное-1гр Кисель фруктова-ягодный-20гр,сахар-5гр Хлеб пшеничный-40гр,ржаной-40гр
		2.Плов с мясом.	130+70	
3.Салат из моркови с чесноком.		50		
4.Кисель фруктова-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-2гр,крупа манная-5гр,молоко-10гр Молоко-40гр,сахар -5гр,чай-0,2гр	
	Чай с молоком			

		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 фасолеый на к/б	180	Мясо -20. фасоль - 10гр. масло растительное-2гр. картофель -80. лук-10гр. морковь- 10гр.
		2. Котлета мясная с макаронами	70-130	Мясо - 80гр. яйцо - 0.1 гр. масло сливочное-5гр. томат 5гр. макарон 25гр. масло растительное-3гр. лук-25гр. морковь-25гр.картофель-10гр. соль йодированная. перец. зелень-2р
		3. Салат из свежих огурцов и Помидоров(Соленные огурцы)	50	(Огурцы – 30гр. помидор - 30гр) лук - 20гр. масло растительное-1гр.
		4. Компот из с/фруктов +витамин С	180	Сухофрукты - 20гр. сахар- 5гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	Хлеб пшеничный-40р. хлеб ржаной-40гр.
	Полдник	1.Сушка	10	Сушка-10гр.
2. Какао с молоком		180	Какао – 2гр. молоко – 140гр. сахар - 5гр	
Ужин	1 Картофельное пюре с рыбной котлетой	70-130	Рыба - 180гр. картофель - 100гр. яйцо -0.1 гр. масло сливочное-3гр. лук-20гр. масло рас.- 2 гр. Чай- 0,1гр, сахар - 5гр. лимон - 5гр	
	2. Чай с лимоном	180		

День	Меню	Выход	Перечень продуктов	
3-день	Завтрак	1. Каша манная -молочная	180	Молоко - 180гр, манная крупа - 15гр, сахар-5гр,масло сливочное-5гр Сахар - 5гр. какао-2гр молоко - 100 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-15гр. морковь- 15гр. Мясо -80г р. масло сливочное-5гр.картофель - 140гр. масло растительное-3гр, лук-25гр. морковь-25гр. соль йодированная. перец, зелень-2гр Свекла - 30гр. картофель - 20гр. сол. огурцы - 10 морковь- 25гр. масло растительное-1 гр Кисель фруктово-ягодный- 20гр.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 - 40гр. лук - 25гр. яйцо - 0,1гр. масло сливочное-5гр. 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		Меню	Выход	Перечень продуктов
4-день	Завтрак	1.Каша гречневая –молочная	180	Молоко - 200гр. гречка - 15гр, сахар-4гр.масло сливочное-5гр
		2. Чай с молоком	180	Сахар - 4гр, 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-5гр. сметана - 10гр. лук-35гр. мука железосодержащий – 30гр. соль йодированная. перец. зелень-2гр
		3. Салат из капусты со свеклой	50	Капуста - 60гр. свекла - 20гр. масю растительное- 1 гр Морковь-10
		4. Компот из с/фруктов - витамин С	180	Сухофрукты - 20гр. сахар- 5гр
		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 - 4гр	
Ужин	1. Уха рыбная с фрикадельками	200	Рыба - 120гр.пшено - 5гр. картофель - 60гр. яйцо -0.1гр. лук-30гр.масло рас.-3гр. морковь - 15гр	
	2. Чай с лимоном	180	Чай-0.1гр. сахар - 10гр. лимон -5гр.	

		3 года-5 лет		
5-день	Завтрак	1. Каша геркулесовая -молочная	180	Молоко- 200гр. геркулес крупа - 15гр. сахар-5гр.масло сливочное-5гр.
		2. Какао с молоком	180	Молоко - 100гр. сахар - 5гр, 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. яйцо – 0,05 гр.масло растительное-2гр. картофель -80. лук-10гр. морковь-10гр.
		2. Сложный гарнир - с мясом	130-70	Мясо - 80гр. масло сливочное-5гр.картофель - 110гр.капуста – 110 масло растительное-4 гр. лук-20гр. морковь-20гр. соль йодированная. перец. зелень-2гр
		3. Соленые огурцы порционные	50	Соленые огурцы - 60 гр
		4. Кисель фруктово-ягодный	180	Кисель фруктово-ягодный-20гр,сахар-5гр
		5. Хлеб именичный 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..масло раст.- 2гр. лук -10гр. мука железосодержащий – 25гр. яйцо- 0.1 гр.морковь-15	
	2. Чай сладкий	180	Сахар - 5гр. Чай-0,1гр	

PDF

Scanned with
MOBILE SCANNER

		3 года-5 лет		
6-день	Завтрак	1. Каша рисовая -молочная	180	Молоко – 200гр, рис - 15 гр, сахар-5гр.масло сливочное-5гр Сахар - 5гр. какао 2. молоко- 140гр Хлеб пшеничный -40гр. масло сливочное -5 гр.
		2. Какао с молоком	180	
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	
	10-00	Фрукты	90	Яблоко-90гр.
	Обед	1. Суп с клецками на к/б	180	Мясо -20, мука железосодержащий - 10гр. яйцо - 0.1 гр чеснок -1гр масло растительное-2гр. картофель -80гр. лук-10гр. морковь-10гр. Мясо - 80гр. гречка - 20гр. яйцо - 0.1 гр. масло сливочное-5гр. томат - 5гр. морковь - 25гр. масло растительное-3гр. лук-25гр. картофель - 10гр. соль йодированная. перец. зелень-2гр Капуста - 60гр. масло растительное-1гр морковь-10 Сухофрукты - 20гр. сахар-5 гр Хлеб пшеничный-40гр.хлеб ржаной-40гр
		2. Мясная котлета с гречневым гарниром	70+130	
		3. Салат из свежей капусты	50	
		4. Компот из с/фруктов-витамин С	180	
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	
	Полдник	1. Печенье	10	Печенье-10гр. Кефир-250гр.
2. Кефир		250		
Ужин	1. Вареники с картошкой и сметаной	200	мука железосодержащий – 30гр. картофель - 50гр. яйцо -0,1гр масло сливочное - 7гр. сметана - 10гр. лук-20гр.масло растительное.-2гр. Чай сладкий, сахар -5гр	
	2. Чай сладкий	180		

День		Меню	Выход	Перечень продуктов
7-день	Завтрак	1. Каша пшенная -молочная	180	Молоко - 200гр. пшено - 15гр. сахар-5гр.масло сливочное-5гр Сахар - 5гр. чай с молоком -40 гр,чай-0,2гр. 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.
		2. Мясо по казахски	200	Мясо -80гр. мука железосодержащий - 30гр. картофель - 60гр. масло растительное-3гр. лук-35гр. яйцо - 0.1гр. масло сливочное - 5гр.
		3. Салат из свежих огурцов и Помидоров (Соленные огурцы)	50	Огурцы- 30гр. помидор - 30гр.лук- 10р. соль йодированная. перец. зелень-2гр , масло растительное-1гр.
		4. Кисель фруктово-ягодный	180	Кисель фруктово-ягодный-20гр.сахар-5гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	Хлеб пшеничный-40гр, хлеб ржаной-40гр
	Полдник	1.Сушка	10	Сушка-10гр.
2.Какао с молоком		180	Какао - 2гр. сахар - 5гр. молоко - 140г	
Ужин	1. Сочник с творогом	200	Творог - 100 гр.. мука железосодержаний - 25гр. масло сливочное - 5гр.сахар - 5гр. яйцо - 0.1р. сметана - 10гр	
	2. Чай сладкий	180	Чай-0,1гр. Сахар-5гр.	

День		Меню	Выход	Перечень продуктов
8-день	Завтрак	1. Каша 3 - х -злаковая 2. Чай с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом	3 года-5 лет	Молоко - 200гр. пшеничная - 5гр. геркулес - 5гр. ячневая - 5гр. сахар-5гр,масло сливочное-5гр Сахар - 5гр. чай-0,1гр. 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-15гр.
		2. Бегус с мясом	70+130	Мясо -80гр. масло сливочное-5гр. томат - 5гр. Морковь- 25гр. масло растительное- 3гр. лук-25гр. 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 - 20гр. сахар-5гр
		5. Хлеб ишеничный и ржаной	40-40	Хлеб пшеничный-40гр. хлеб ржаной-40гр
Полдник	1.Печенье	10	Печенье-10гр.	
	2.Какао с молоком	180	Какао-2гр. Сахар-5гр. Молоко-140гр.	
Ужин	1. Рыбной суфле	120	Рыба - 150гр. картофель - 10гр. яйцо -0.1гр. масло сливочнос 5гр. морковь - 25гр. лук-25гр.масло рас.-2гр. молоко - 10гр.	
	2. Чай с лимоном	180	Чай-0,1 гр, сахар - 5гр. лимон - 5гр	

PDF

Scanned with
MOBILE SCANNER

День		Меню	Выход	Перечень продуктов
			3 года-5 лет	
9-день	Завтрак	1. Каша ячневая -молочная	180	Молоко - 200гр. крупа ячневая - 15гр. сахар-5гр,масло сливочное-5гр
		2. Сладкий чай	180	Сахар - 5гр. Чай-0,1гр..
		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 гороховый на к/б	180	Мясо -20. горох- 10гр. масло растительное-2гр. картофель - 80. лук- 15гр. морковь- 15гр.
		2. Овощной гарнир с мясом	130+70	Мясо - 80гр.картофель - 150гр.масло растительное-3гр. лук-35гр. морковь - 35гр. масло сливочное - 5гр. соль йодированная. перец, зелень-2гр.
		3. Салат из свеклы с чесноком	50	Свекла 70гр. чеснок 2гр. масло растительное- 1гр.
7. Кисель фруктово-ягодный		180	Кисель фруктово-ягодный- 20гр.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 - 4гр. молоко -40 гр.	
Ужин	Суп молочной макаронный		Молоко - 180гр. макарон - 10гр сахар – 4гр. масло сливочное-5гр.	

		3 года-5 лет		
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 - 5гр. Какао-2гр. молоко- 100гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр. масло сливочное -5гр.
	10-00	Фрукты	90	Яблоко-90гр.
	Обед	1. Суп вермишелевый на к/б	180	Мясо -20. вермишель - 10гр. масло растительное-2гр. картофель -80. лук-15гр. морковь-15гр.
		2. Капуста тушенная с мясом	130+70	Мясо -80гр. масло сливочное-5гр. томат - 5гр. морковь - 25гр. масло растительное-3гр. лук-25гр. капуста - 200гр. соль йодированная. перец, зелень-2гр
3. Салат зимний		50	Картофель - 60гр. чеснок - 1гр. масло растительное- 1гр. лук-15гр. морковь-15	
4. Компот из с/фруктов - витамин С		180	Сухофрукты - 20г р. сахар-5гр	
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 - 0.1гр. сметана 10гр	
	2. Чай сладкий	180	Сахар- 5гр. чай-0,1гр.	

Дайнегарин есенгалин Д. А. / Д. А. Дайнегарин есенгалин Д. А.



Scanned with
LE SCANNER