

		2. Молочный кофейный напиток	180	200	Кофе-2 гр, сахар-10 гр, молоко-40 гр
	Завтрак	1. Каша 3-х злаковых	180	200	Молоко-180 гр, пшеничная, овсяная-5 гр, ячневая-5 гр, слив.масло-5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Чай-1 гр, сахар-10 гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный -40 гр, масло слив-5 гр
	10-00	Фрукты	60	60	Фрукты-60 гр
8-день	Обед	1. Суп рисовый на к/б	180	200	Мясо-20 гр, рис-15 гр, масло растительное-2 гр, картофель-10 гр, морковь-10 гр.
		2. Бигус с мясом	200	230	Мясо-80 гр, масло слив.-5 гр, масло раст-3 гр, томат-5 гр, картофель-100 гр, капуста-135 гр, морковь-20 гр, соль йодированная, перец бол-20 гр, лав.лист, зелень-2 гр.
		3. Компот из свежих фруктов+ витаминС	180	200	Сухофрукты-15 гр, сахар-10 гр
		4. Салат морковный с чесноком	50	60	Морковь-70 гр, чеснок-2 гр, масло раст-1 гр
		5. Хлеб пшеничный и	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40 гр,

		рисаной			пшеничный-40 гр
	Полдник	1. Пряник 2. Какао с молоком	20 200	20 200	Пряник-20 гр Какао-2 гр, сахар-10 гр, молоко-10 гр
	Ужин	1. Рыбное суфле 2. Чай с лимоном	120 200	150 200	Рыба-150 гр, яйцо-0,1 гр, масло слив. 5 гр, масло раст-2 гр, лук-20 гр, морковь-20 гр, картофель-20 гр, молоко- 10 гр Чай-1 гр, лимон-5 гр, сахар-10 гр.
	Завтрак	1. Каша ячневая 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	180 180 40-5-10	200 200 40-5-10	Молоко-180 гр, крупа ячневая-15 гр, сахар-5 гр, масло слив.-5 гр Сахар-10 гр, чай-1 гр Хлеб пшеничный-40 гр, масло слив-5 гр, сыр-10 гр
	10-00	Фрукты	60	60	Фрукты-60 гр
9-день	Обед	1. Суп гороховый на к/б 2. Гуляш с макаронами	180 200	200 230	Мясо-20 гр, горох-15 гр, масло раст-2 гр, картофель-80 гр, лук-15 гр, морковь-15 гр Мясо-80 гр, макароны-30 гр, масло слив-5 гр, масло раст-3 гр, лук-20 гр, морковь-20 гр, перец болгарский-20 гр, томат-5 гр, соль йодированная,

		3. Кисель(подливый ягодный)	180	200	перец, лав лист, зелень-2 гр, мука-5 гр Кисель-25 гр, сахар-5 гр
		4.Салат из моркови	50	60	70 гр-морковь, чеснок-0,2 гр, раст масло-1 гр,
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40 гр, пшеничный-40 гр
	Полдник	1. Вафли	10	10	Вафли-10 гр
		2. Кофейный напиток	200	200	Кофе-2 гр, молоко-100 гр, сахар-10 гр
	Ужин	1. Суп куриный	200	250	Куры-150 гр, картофель- 70 гр, лук-20 гр, раст.масло-2 гр, масло слив-5 гр, морковь-20 гр
		2. Чай сладкий	200	200	Чай-1 гр, сахар-10 гр.
	Завтрак	1. Каша молочная "Дружба(рис-пшено)	180	200	Молоко-180 гр, рис-10 гр,пшено-10 гр,масло слив-5 гр, сахар-5 гр
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар-15 гр чай-2 гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный-40 гр, масло слив-5 гр,
	10-00	Фрукты	60	60	Фрукты-60 гр

10-день	Обед	1. Суп гречневый на к/б	180	200	Мясо -20 гр, гречка-10 гр, масло раст-2 гр,картофель-80 гр, морковь-10 гр
		2. Жаркое по-домашнему	200	230	Мясо-80 гр, слив-5 гр, масло раст-3 гр, томат-5 гр, картофель-250 гр, лук-20 гр, морковь-20 гр, соль йодированная, перец, лав дист, зелень-2 гр.
		3. Компот из сухофруктов +витамины С	180	200	Сухофрукты-15 гр, сахар-10 гр.
		4. Салат зимний	50	60	Картофель-75 гр, чеснок-1 гр, масло раст-1 гр, лук-10 гр.
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40 гр, пшеничный-40 гр
	Полдник	1. Сушки	10	10	Сушки-10 гр,
		2. Молоко	200	200	Молоко цельное-200 гр
	Ужин	1. Каша геркулес	200	250	Молоко-180 гр, сахар-5 гр,масло слив-5 гр, крупа-15 гр.
		2. Какао с молоком	200	200	Молоко-100 гр, сахар-10 гр, какао-2 гр.

Бекітемін:
"ИнаятАй" балабақша менеджері
Дюсегалиева Л.С.



"ИнаятАй" балабақшасында тәрбиеленетін балаларды жас мөлшері (2 жастан 6 жасқа дейін) тамақтандыруға арналған он күндік ас мәзірі
2023-2024 жыл ("ИнаятАй" балабақшасында болу ұзақтығы 10,5 сағат)

10-и дневное перспективное меню
для питания детей от 3-х лет до 6-ти лет, воспитывающихся в детский сад "ИнаятАй" на 2023-2024 год
(в детский сад с длительностью пребывания 10,5 час)

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года-5 лет	5 лет-7 лет	
	Завтрак	1.Каша пшеничная-молочная с маслом , с сыром	180	200	Молоко-180 гр, крупа пшеничная-1 гр, сахар-5 гр, масло сливочное-5 гр
		2 Чай сладкий	180	200	Сахар-10 гр, чай-2гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный-40 гр, масло сливочное-5 гр, сыр-10 гр
	10-00	Фрукты	60	60	Фрукты-60 гр
1-день	Обед	1. Борщ на к/б	180	200	Мясо-20 гр, томат-5 гр, сметана-10 гр, масло растительное-2 гр, картофель-80 гр, капуста-80 гр, лук-10 гр, морковь-10 гр, свекла-30 гр, зелень-1 гр, фасоль-10 гр
		2. Плов с мясом	210	230	Мясо-80 гр, рис-30 гр, масло сливочное-5 гр, масло растительное-3 гр, лук 25 гр, морковь-25 гр, соль йодированная, перец, лав. лист, зелень-2 гр
		3.Салат из моркови с чесноком	50	60	Морковь-70 гр, чеснок-2 г, масло растительное-1 гр
		4. Кисель фруктово-ягодный	180	200	Кисель фруктово-ягодный -25 гр, сахар-5 гр

		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40 гр, хлеб пшеничный-40 гр
	Полдник	1. Пряник	15	15	Пряник-15 гр
		2. Кефир	200	200	Кефир-200 гр
	Ужин	1. Творожно-морковная Запеканка	200	250	Творог-200 гр, яйцо-0,1 гр, масло сливочное-5 гр, сахар-10 гр морковь-30 гр, масло растительное-1 гр, крупа манная-5 гр, молоко-10 гр
		2. Молочный кофейный напиток	180	200	Молоко-100 гр, сахар-10 гр, кофе-2 гр

	Завтрак				
2- день		1. Каша кукурузно-молочная	180	200	Молоко-180 гр, кукурузная крупа-15 гр, масло сливочное-5 гр, сахар-5 гр
		2. Чай с сладкий	180	200	Сахар-10 гр, чай-1 гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный-40 гр, масло- 5 гр
	10-00	1. Фрукты	60	60	Фрукты-60 гр
	Обед	1. Суп вермешелевый	180	200	Мясо-20 гр, масло растительное- 2 гр, масло сливочное- 5 гр, вермишель- 15 гр, лук- 10 гр, морковь- 10 гр,

		2. Котлеты из картофеля с морковью	70+130	80+150	картофель- 80 гр Мясо-80 гр, масло растительное- 3 гр, яйцо-0,1 гр, масло слив. - 5 гр, томат-5 гр, лук-20 гр, морковь-20 гр, мука-5 гр, картошка-200 гр, соль йодированная.
		3. Компот из сухофруктов+витамин С	180	200	Сухофрукты- 20 гр, сахар-10 гр.
		4. Салат из капусты	50	60	Капуста- 60 гр, масло растительное- 1 гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
	Полдник	1. Сушка	10	10	Сушка-10 гр.
		2. Какао с молоком	180	200	Какао-2 гр, сахар-10 гр, молоко-100 гр
	Ужин	1. Каша ячневая	70-130	80-150	Молоко-180 гр, крупа ячневая+15 гр, слив.масло- 5 гр, сахар-5 гр
		2. Чай сладкий	200	200	Чай-0,2 гр, сахар-10 гр, молоко-100 гр
		3. Компот из сухофруктов+витамин С	180	200	Сухофрукты-20 гр, сахар-10 гр
		4. Салат из капусты	50	60	Капуста-50 гр, масло растительное-1 гр

		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
	Завтрак	1. Каша манная молочная с маслом	180	200	Молоко-180 гр, манная крупа-15 гр,сахар-5 гр, масло сливочное- 5 гр
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар-10 гр, чай-2 гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный- 40 гр, масло сливочное- 5 гр, сыр- 10 гр
	10-00	Фрукты	60	60	Фрукты-60 гр
3- день	Обед	1. Рассольник на х/б	180	200	Мясо- 20 гр, томат- 5 гр, сметана-10 гр, масло растительное-2 гр, сол. огурцы-20 гр, картофель- 80 гр, лук-15 гр, морковь- 15 гр, перловка -10 гр
		2. Гуляш с гречкой	200	230	Мясо-80 гр, масло растительное-4 гр, масло слив- 5 гр, гречка- 30 гр, томат- 5 гр, мука- 5 гр, соль йодированная, перец, лав. лист,зелень-2 гр

		Кисель	180	200	Кисель-25 гр, сахар-10 гр
		4. Салат "Винегрет"	50	60	Свекла-25 гр,картофель-25 гр,сол. огурцы-1 гр,морковь-20 гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40 гр пшеничный-40 гр
	Полдник	1. Булка с повидлом	20	20	Булка-25 гр, повидло-15 гр
		2. Молоко	180	200	Молоко цельное-180 гр
	Ужин	1. Каша кукурузная	70	90	Кукуруза-15 гр, молоко-180 гр, масло сливочное-5 гр, сахар- 5 гр
		2. Молочный кофейный напиток	180	200	Молоко-100 гр, кофе- 2 гр, сахар-15 гр
4-день	Завтрак	1. Каша гречневая молочная с маслом	180	200	Молоко-180 гр, гречка-15 гр,сахар-5 гр, масло слив.-5 гр
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар-10 гр, чай-1 гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный-40 гр, масло сливочная-5 гр
	10-00	Фрукты	60	60	Фрукты-60 гр
	Обед	1. Суп харчо к/б	180	200	Мясо-20 гр, рис-10 гр, томат- 5 гр, чеснок- 1 гр,масло растительное- 2 гр, картофель- 80 гр, лук-10 гр, морковь-10 гр
		2. Пельмен	200	230	Мясо- 80 гр, мука

			180	200	железосодержающий-50 гр, яйцо-0,1 гр, масло слив-6 гр, сметана-10 гр, лук
		3. Компот из сухофруктов +витамин С	180	200	Сухофрукты-20 гр, сахар-10 гр
		4. Салат из капусты со свеклой	50	60	Капуста-50 гр, свекла-15 гр, масло растительное-1 гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40 гр, пшеничный-40 гр
	Полдник	1. Вафли	10	10	Вафли-10 гр
		2. Какао с маслом	180	200	Какао-2 гр, сахар-10 гр, молоко-100 гр
	Ужин	1. Уха рыбная с фрикадельками	200	250	Рыба-180 гр, пшено-5 гр, картофель-70 гр, яйцо-0,1 гр, масло растительное-5 гр, лук-30 гр, морковь-10 гр
		2. Чай с лимоном	200	200	Чай- 1 гр, сахар-10 гр, лимон-5 гр

	Завтрак	1. Каша геркулес молочная с маслом	180	200	Молоко-180 гр, овсяная крупка-15 гр, сахар- 5 гр, маслослив.-5 гр
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар-10 гр, чай-1 гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом и с сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный- 40гр, масло растительное- 5 гр сыр-10 гр
		Фрукты	60	60	Фрукты-60 гр
5- день	Обед	1. Суп крестьянский к/б	180	200	Мясо -20 гр, пшено-10 гр, масло растительное-2 гр, картофель-80 гр, лук-10 гр, морковь-10 гр
		2. Сложный гарнир с мясом	200	230	Мясо-80 гр, масло слив.-5 гр, масло раст.-4 гр, картофель-150 гр, капуста-110 гр, лук-25 гр, морковь-25 гр, соль йодированная, перец, лав лист, зелень-2 гр
		3. Кисель	180	200	Кисель-25 гр, сахар-10 гр
		4. Соленый огурцы порционные	40	40	Соленые огурцы-40 гр
		5 Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40 гр, пшеничный-40 гр

	Полдник	1. Печенье	15	15	Печенье-15 гр
		2. Молоко	200	200	Молоко цельное-20 гр
	Ужин	1. Суп молочный макаронный	200	250	Молоко-180 гр, рожки-15 гр, сахар-5 гр, масло слив.-5 гр
		2. Чай сладкий	200	200	Сахар-15 гр, чай-1 гр
	Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко-180 гр, рис-15 гр, сахар-5 гр, масло слив-5 гр
		2. Чай сладкий	180	200	Чай-1 гр, сахар-15 гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный-40 гр, масло слив-5 гр
	10-00	Фрукты	60	60	Фрукты-60 гр
6-день	Обед	1. Домашняя лапша	180	200	Мясо -20 гр, картофель-80 гр, лук-10 гр, мука железосодержащий- 25 гр, яйцо-0,1 гр, масло растительное-2 гр
		2. Мясная котлета с гречневым гарниром	70+130	80+150	Мясо-80 гр, гречка-30 гр, масло слив-5 гр, томат-5 гр, морковь-20 гр, лук-20 гр, картофель-10 гр, яйцо-0,1, мука железосодержащий-5 гр, соль йодированная, перец, лав.лист, зелень-2 гр.
		3. Компот сухофруктов+витаминС	180	200	

		4. Салат из свежей капусты	50	60	Капуста-60 гр, масло растительное-1 гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40 гр, пшеничный-40 гр
	Полдник	1. Сушки 2. Варенец	10 200	10 200	Сушки-10 гр Варенец-180 гр
	Ужин	1. Ватрушка с творогом	200	250	Творог-150 гр, яйцо-0,1 гр, мука железосодержащий-40 гр, сметана-10 гр, масло слив.-5 гр, раст.масло-1 гр, сахар-10 гр
		2. Чай с молоком	180	200	Чай-1 гр, сахар-10 гр, молоко-40 гр
7-день	Завтрак	1. Каша пшеничная-молочная с маслом	180	200	Молоко-180 гр, пшено-15 гр, сахар-5 гр, масло слив-5 гр
		2. Чай сладкий	180	200	Чай-2 гр, сахар-10 гр
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный-40 гр, масло слив-5 гр
	10-00	Фрукты	60	60	Фрукты-60 гр
	Обед	1. Свекольник к/б	180	200	Мясо-20 гр, томат-5 гр, растительное масло-2 гр, картофель-80 гр, лук-

		2. Мясо по казахский	200	200	10 гр, морковь-10 гр, свекла-80 гр, сметана-10 гр.
		3. Салат из свежих огуцов и помидоров	50	60	Мясо-80 гр, жайма-25 гр, картофель-50 гр, масло слив.- 5 гр,масло растительное-5 гр, лук-25 гр.
		4. Кисель	180	200	Огурцы-35 гр, помидоры-35 гр, лук-5 гр, масло растительное-1 гр, соль йодированная, перец,лав. лист, зелень-2 гр.
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Кисель-25 гр, сахар-5 гр
	Полдник	1. Сочни с творогом	70	90	Хлеб ржаной-40 гр, пшеничный-40 гр.
		2. Какао с молоком	200	200	Творог-50 гр, мука железосодержащий-30 гр,масло сливочное-5 гр, сахар-13 гр, яйцо-0,1гр, сметана-20 гр.
	Ужин	1.Каша ячневая	200	250	Какао-2 гр, сахар-10 гр, молоко-100 гр.
					Молоко-180 гр, крупа ячневая-15 гр, сахар-5 гр, масло слив.-5 гр