

«Келісілді»

Қамқоршылық кеңес төрайымы

Қазихан А.

«Бекітілді»

№34 «Таңшолпан» балабақшасы

менгерушісі: Қарабалина А.Е.

« 21 »

2023 жыл



**2022-2023 ЖЫЛҒА №34 «ТАҢШОЛПАН» БАЛАБАҚШАСЫНДА
ТӘРБИЕЛЕНЕТІН БАЛАЛАРДЫҢ ЖАС МӨЛШЕРІ
(3 ЖАСТАН 6 ЖАСҚА ДЕЙІН) ТАМАҚТАНДЫРУҒА
2022-2023 ЖЫЛДАРҒА АРНАЛҒАН ОҢ КҮНДІК АС МӘЗІРІ
(Мектепке дейінгі ұйымында болу ұзақтығы 10,5 сағат)**

«Жазғы ас мәзірі»

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года -5 лет	5 лет-7 лет	

Завтрак	1.Каша пшеничная-молочная	180	200	Молоко -180 г, крупа пшеничная-15 гр, сахар-5 гр, масло сливочное -5 гр.
	2. Чай сладкий	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	40-5-10	40-5-10	
10-00	Фрукты	60	60	Яблоко – 60 гр.
Обед	1. Борш на к/б	180	200	Мясо -20 гр, томат -5 гр, сметана -10гр, масло растительное -2 гр, картофель-80 гр, капуста-80 гр, лук-10 гр, морковь-10 гр, свекла-30 гр, зелень -1 гр.
	2. Плов с мясом	210	230	Мясо-80гр, рис-30 гр, масло сливочное-5 гр, масло растительное -3 гр, лук -25гр, морковь-25гр, соль йодированная, перец, лав лист, зелень-2 гр.
	3. Салат из моркови с чесноком	50	60	морковь -70гр, чеснок-2 гр, 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 Кефир -200 гр
	2. Кефир	200	200	
Ужин	1. Творожно –морковная запеканка	200	250	Творог -200 гр, яйцо-0,1, масло сливочное -5 гр, сахар 12 гр, морковь -30 гр, масло раст. -1 гр, крупа манная -5гр, молоко-10гр.
	2. Молочный кофе напиток	180	200	

Завтрак	1. Каша кукурузно-молочная	180	200	Молоко -180 гр, кукурузная крупа-15гр, сахар-5 гр. масло сливочная-5гр. Сахар -10гр, чай-1 гр Хлеб пшеничный -40гр , масло-5 гр.
	2. Чай с сладкий	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	
10-00	1. Фрукты	60	60	Груша - 60 гр
Обед	1. Суп гороховый на к/б	180	200	Мясо-20 гр, горох-15 гр, масло растительное -2 гр, картофель-80 гр, лук-10гр, морковь-10 гр. Мясо-80гр, масло растительное -3 гр, яйцо-0,1гр, масло сливочная -5 гр, томат-5 гр, макарон-30гр, лук-20гр, морковь-20 гр, мука железосодержащий – 5гр, картофель-20 гр, соль йодированная, перец лав лист , зелень -2 гр. Сухофрукты -20 гр, сахар -10 гр. Капуста – 60гр, Хлеб ржаной -40 гр, хлеб пшеничный -40 гр.
	2. Котлета мясная с макаронами	70+130	80+150	
	3. Компот из с/фруктов + витамин С	180	200	
	4. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	60	
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
Полдник	1. Сушка	10	10	Сушка -15 гр Какао -2 гр, молоко -100гр, сахар-10 гр
	2. Какао с молоком	180	200	
Ужин	1.Картофельное пюре с рыбной котлетой	70+130	80+150	Рыба-120 гр. Картофель-150 гр, масло растительное -2 гр,масло сливочная – 3 гр,яйцо – 0,1гр, лук-20 гр Чай- 1 гр,сахар-15 гр, лимон-5
	2. Чай с лимоном	200	200	

Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко-180 гр, манная крупа-15 гр, сахар-5 гр. Масло сливочная – 5 гр Сахар -10гр, чай – 2 гр Хлеб пшеничный – 40 гр, масло сливочная- 5 гр, сыр-10 гр
	2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	180 40-5-10	200 40-5-10	
10-00	1. Фрукты	60	60	Банан - 60 гр
Обед	1. Рассольник на к/б	180	200	Мясо-20 гр, перловка 15 гр, томат – 5гр, сметана- 10гр, масло растительное-2 гр, соль, огурцы – 20 гр картофель-80гр, лук-15 гр, морковь-15 гр. Мясо-80 гр, масло растительное- 3гр, масло сливочное- 5 гр, картофель- 170 гр, лук-25 гр морковь-25 гр, соль йодированная, перец, лавлист, зелень- 2 гр Кисель- 25 гр, сахар 5 гр огурцы – 60 гр, масло растительное – 1 гр, зелень 2 гр. Хлеб ржаной-40гр, пшеничный -40гр
	2. Жаркое по- домашнему с мясом	200	230	
	3. Кисель	180	200	
	4. Салат «Летний»	50	60	
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
Полдник	1. Булка с повидлом	20	20	Булка -25 гр, повидло-15 гр
	2. Молоко	180	200	Молоко цельное – 180 гр
Ужин	1. Ленивые голубцы	70	90	Капуста -100 гр, рис-10гр, масло сливочное- 5 гр, масло растительное- 2 гр, томат- 5 гр, лук – 5 гр, морковь-5 гр Молоко- 100гр, кофе- 2 гр, сахар -10гр
	2. Молочный кофейный напиток	180	200	

Завтрак	1. Каша гречневая молочная	180	200	Молоко-180гр6 гречка-15 гр6 сахар-5гр6 масло сливочное-5 гр7 Сахар -10гр, чай -1 гр.
	2. Чай сладкий	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	
10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко -60 гр
Обед	1. Суп харчо к/б	180	200	Мясо -20 гр, рис-5 гр, томат -5 гр, чеснок-1 гр, масло растительное -2 гр, картофель -80 гр, лук-10 гр, морковь-10 гр, сметана-10гр.
	2. Пирог с мясом и капустой	200	230	Мясо -80 гр, мука железосодержащий-50 гр, яйцо-0,1 гр, масло слив-6 гр, сметана -10 гр, лук-35 гр, соль йодированная, перец, лав лист, зелень-2 гр, капуста-100 гр.
	3. Компот из сухофруктов +витамин С	180	200	Сухофрукты -20 гр, сахар-10 гр.
	4. Салат из свеклы	50	60	свекла -75 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 молоком	180	180	Какао -2 гр, сахар- 10гр, молоко -100гр.
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, Чай -1 гр, сахар-15 гр
	2. Чай с лимоном	200	200	

Завтрак	1. Каша ячневая молочная	180	200	Молоко -180 гр, ячка -15 гр, сахар-5 гр, масло сливочное-5 гр. Сахар 10 гр, чай -1 гр.
	2. Чай сладкий	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом с сыром	40-5-10	40-5-10	
10-00	1. Фрукты	60	60	Груша -60 гр (120)
Обед	1. Суп крестьянский к/б	180	200	Мясо -20 гр, пшено -5 гр, масло растительное – 2гр, яйцо-0,1гр, картофель – 80 гр, лук -10 гр, морковь -10 гр. Мясо -80 гр, масло сливочное -5 гр, масло растительное -4 гр, картофель -150 гр, капуста -110 гр, лук -25 гр, морковь -25 гр, соль йодированная, перец, лав, , лист, зелень -2 гр. Кисель -25 гр, сахар-5 гр. капуста -50гр, свекла-15 гр, масло растительное -1 гр. Хлеб ржаной -40 гр, пшеничный -40 гр.
	2. Сложный гарнир с мясом	200	230	
	3. Кисель	180	200	
	4. Салат из капусты со свеклой	40	40	
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
Полдник	1. Печенье	15	15	Печенье -15 гр.
	2. Молоко	200	200	Молоко цельное -200 гр.
Ужин	1. Суп молочный макаронный	200	250	Молоко -180 гр, рожки-15 гр, сахар- 5гр, масло сливочное -5 гр. Сахар -10 гр, чай -1 гр.
	2. Чай сладкий	200	200	

6- день

6- день

Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко -180гр, рис-15 гр, сахар -5 гр, масло сливочное -5 гр. Чай -1 гр, сахар -15 гр. Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочное -5 гр.	
	2. Чай сладкий	180	200		
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5		
	10-00	1. Фрукты	60	60	Банан -60 гр.
	Обед	1. Суп с клецками на к/б	180	200	Мясо -20 гр, картофель -80 гр, лук -10 гр, морковь -10 гр, мука железосодержащий- 25 гр, яйцо - 0,1 гр, масло растительное -2 гр. Мясо -80 гр, гречка -30 гр, масло сливочное -5 гр, масло ратительное -3 гр, томат -5 гр, морковь -20 гр, лук -20 гр, картофель -10 гр, яйцо -0,1 гр, мука железосодержащий -5 гр, соль йодированная, перец, лав лист, злень -2 гр. Сухофрукты -15 гр, сахар -10 гр, Капуста -60 гр, масло растительное -1 гр. Хлеб ржаной -40 гр, пшеничный -40 гр.
		2. Мясная котлета с гречневым гарниром	70+130	80+150	
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	180 50	200 60	
		4. Салат из свежей капусты	40-40	40-40	
		5. Хлеб пшеничный и ржаной			
	Полдник	1. Сушки	10	10	Сушки -10 гр. Варенец -180 гр.
2. Варенец		200	200		
Ужин	1.Пирог с творогом со сметаной	200	250	Творог -150 гр, яйцо -0,15 гр, сахар -15 гр, мука железосодержащий -40 гр, сметана - 10 гр, масло сливочное -5 гр, Чай -1 гр, сахар -10 гр, Молоко -40 гр.	
	Чай с молоком	180	200		

Завтрак	1. Каша пшонная молочная	180	200	Молоко -180 гр, пшено -15 гр, сахар -5 гр, масло сливочное -5 гр. Чай -2 гр, сахар -10 гр. Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочное -5 гр, сыр -10 гр.
	2. Чай сладкий	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-10	40-5-10	
10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко -60 гр.
Обед	1. Свекольник к/б	180	200	Мясо -20 гр, томат -5 гр, масло растительное -2 гр, картофель -80 гр, лук -10 гр, морковь -10 гр, свекла -80 гр, сметанна -10 гр. Мясо -80 гр, жайма -25 гр, картофель -50 гр, масло сливочное -5 гр, масло растительное -5 гр, лук -25 гр. огурцы - 35 гр, помидоры -35 гр, масло растительное -1 гр Кисель -25 гр, сахар -5 гр. Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр
	2. Мясо по казахски	200	230	
	3. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	60	
	4. Кисель (фруктовый ягодный)	180	200	
	5. Хлеб пшеничное и ржаной	40-40	40-40	
Полдник	1. Сочни с творогом	70	90	Творог-50гр, мука железосодержащая-30гр, масло сливочное-5гр, сахар-13 гр яйцо-0,15 гр, сметана-20 гр Какао -2 гр, сахар -10 гр, молоко-100 гр.
	2. Какао с молоком	200	200	
Ужин	1. Каша ячневая молочная	200	250	Молоко -180 гр, крупа ячневая-15 гр, сахар-5 гр, масло сливочное -5 гр. Кофе -2 гр, сахар -10 гр, молоко -100 гр.
	2. Молочная кофейный напиток	200	200	

Завтрак	1. Каша 3-х злаковый	180	200	Молоко -180 гр, пшеничная -5 гр, ячневая -10 гр, сахар -5 гр, масло сливочное -5 гр. Чай -1 г, сахар -10 гр. Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочное -5 гр.
	2. Чай сладкий	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	
10-00	1. Фрукты	60	60	Груша -60 гр.
Обед	1. Суп рисовый на к/б	180	200	Мясо -20 гр, рис -15 гр, масло растительное -2 гр, картофель -80 гр, яйцо -0,1гр, лук-10 гр, морковь -10 гр. Мясо -80 гр, масло сливочное -5 гр, масло растительное -3 гр, томат -5 гр, капуста -135 гр, лук-20 гр, морковь -20 гр, соль йодированная, перец, лав, лист, зелень -2 гр. Рис-20 гр Сухофрукты -15 гр, сахар -10 гр. Морковь -70 гр, чеснок -2 гр, масло растительное -1 гр. Хлеб ржаной -40 гр, пшеничный -40 гр.
	2. Бигус с мясом	200	230	
	3. Компот из свежих фруктов + витамин С	180	200	
	4. Салат морковный с чесноком	50	60	
	5. Хлеб пшеничное и ржаной	40-40	40-40	
Полдник	1. Пряник	20	20	Пряник -20 гр. Какао -2 гр, сахар -10 гр, молоко -100гр.
	Какао с молоком	200	200	
Ужин	1. Рыбное суфле	120	150	Рыба -150 гр, яйцо-0,1гр, масло слив -5 гр, масло растительное -2 гр, лук -20 гр, морковь -20 гр, картофель -50 гр, молоко -10 гр. Чай-1 гр, лимон-5 гр, сахар -15 гр.
	2. Чай с лимоном	200	200	

Завтрак	1. Каша ячневая	180	200	Молоко -180 гр, крупа ячневая -15 гр, сахар -5 гр, масло сливочное -5 гр. Сахар -10 гр, чай -1 гр Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочное -5 гр, сыр -10 гр.
	2. Чай сладкий	180	200	
	3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40-5-10	40-5-10	
10-00	1. Фрукты	60	60	Банан -60 гр.
Обед	1. Суп гороховый на к/б	180	200	Мясо -20 гр, горох -30 гр, масло растительное -2 гр, картофель -80 гр, лук -15 гр, морковь -15 гр. Мясо -80 гр, картофель -170 гр, масло сливочные -5 гр, масло растительное -3 гр, лук -20 гр, морковь -20 гр, перец болгарский -20 гр, томат -5 гр, соль йодированная, перец, лав лист, зелень -2 гр. Кисель -25 гр, сахар -5 гр. Свекла -70 гр, чеснок -2 гр, масло растительное -1 гр. Хлеб ржаной -40 гр, пшеничной -40 гр.
	2. Овощной гарнир мясом	200	230	
	3. Кисель (плодовый ягодный)	180	200	
	4. Салат из свеклы с чесноком	50	60	
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	
Полдник	1. Вафли	10	10	Вафли -10 гр
	2. Кофейный напиток	200	200	Кофе -2 гр, молоко -100гр, сахар -10 гр.
Ужин	1. Суп вермишелевый молочный	200	250	Молоко -180 гр, вермишель -15 гр, сахар -5 гр, масло сливочный -5 гр. Чай -1 гр, сахар -10 гр.
	2. Чай сладкий	200	200	

Завтрак	1. Каша молочная «Дружба» (рис –пшено)	180	200	Молоко-180 гр, рис-10 гр, пшено -5 гр, масло сливочное -5 гр, сахар -5 гр.
	2. Чай сладкий	180	200	Сахар -15 гр, чай- 2 гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочное -5 гр.
10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко -60 гр.
Обед	1. Суп гречневый на к/б	180	200	Мясо -20 гр, гречка-15 гр, масло растительное -2 гр, картофель -80 гр, лук-10 гр, морковь-10 гр.
	2. Гуляш с вермишельем	200	230	Мясо -80 гр, масло сливочное -5 гр, масло растительное -3 гр, томат -5 гр, вермишель-30гр, лук-20 гр, морковь -20 гр, соль йодированная, перец, лав. Лист.зелень -2 гр.
	3. Компот из сухофруктов + витамин С	180	60	Сухофрукты -15 гр, сахар -10 гр. огурцы -40 гр, перец сладкий-15 гр, масло растительное -1 гр.
	4. Салат «Летний»	50	60	
	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 -180 гр.
Ужин	1. Пирог с картошкой и сметаной	200	250	Мука железосодержащая- 40 гр, яйцо -0,1 гр, картофель -60 гр, масло сливочное -6 гр, сметана -10 гр, лук -10 гр, масло растительное -2 гр.
	2. Какао с молоком	200	200	Молоко -100 гр, сахар -10 гр, какао -2 гр.