

«Бекітемін» _____ 2023 ж.
ЖШС «NURSULTAN 7» ясли-сад бөбекжай
балабақшасының меңгерушісі:
А.Т. Тажиданова



ЖШС «NURSULTAN 7» ясли-сад бөбекжай
балабақшасында тәрбиеленетін балалардың жас мөлшері
(3 жастан 6 жасқа дейін)
тамақтандыруға 2023 жылға арналған 10 күндік ас мәзірі

1-день	Завтрак	1. Каша пшеничная-молочная	180	200	Молоко - 180 гр., пшеничная крупа - 10 гр., сахар - 5гр., масло сливочное - 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1 гр., сахар-10гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный - 40гр. Масло сливочное - 5гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко 60гр.
	Обед	1. Борщ на к/б	180	200	Кости – 20 гр., масло раст. – 2 гр., картофель – 80 гр., морковь – 10гр., лук – 10 гр., зелень – 1 гр., томат 5 гр., сметана 10гр., капуста 60гр. фасоль 5гр.
		2. Плов с мясом	210	230	Мясо -80 гр., рис – 80 гр., масло сливочное – 5 гр., масло растительное – 3 гр., лук – 25 гр., морковь – 25 гр., соль йодированная, перец, лавровый лист, зелень – 2 гр.
		3. Огурцы соленые порционные.	60	60	Огурцы соленные-60 гр.
		4. Кисель фруктово-ягодный +витамин «С»	180	200	Кисель фруктово-ягодный – 25 гр., сахар – 5 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
		Хлеб ржанной.	40	40	Хлеб ржанной -40 гр.
	Полдник	Творожно-морковная запеканка	250	250	Творог-250 гр., яйцо-0.1гр., масло сливочное-5гр., сахар 12гр., морковь 50гр., масло растит. 1гр., крупа манная-5гр., молоко 10гр
		Какао на молоке	200	200	Какао 2 гр., молоко 100гр., сахар 10 гр.
	Ужин	Каша ячневая молочная	180	200	Молоко 180гр., сахар 5гр., сливочное масло -5гр., крупа ячневая -10 гр.
		Чай сладкий с лимоном. Хлеб пшеничный	180 40	200 40	Лимон 5 гр., сахар – 10 гр., чай – 0,1 гр. Хлеб пшеничный 40гр.

2-день	Завтрак	1. Каша кукурузно-молочная	180	200	Молоко - 180 гр., кукурузная крупа – 10 гр., сахар – 5 гр., сливочное масло – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Молоко – 30 гр., сахар – 10 гр., чай – 0,1 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный - 40гр. Масло сливочное - 5гр., сыр – 5 гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко 60гр.
	Обед	1.Гречневый суп на к.б	180	200	кости 20гр,масло раст.1гр,гречка 10гр,лук10гр,морковь10гр,картофель80гр,соль 1гр,зелень1гр.
		2. Котлета мясная с макаронами	70+130	80+150	мясо 80гр,масло раст.3гр,яйцо5шт,масло слив.2гр,томат 5гр,макароны 80гр,лук20гр,морковь20гр,мука5гр,картофель20гр,соль1гр,зелень1гр.
		3. Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	200	Сухофрукты10гр,сахар10гр,витамин-0,005гр.
		4. Салат из капусты с морковью.	50	60	Капуста -40 гр,морковь -20 гр,раст.масло 1гр,зелень 1гр.
		5. Хлеб ржанной.	40	40	Хлеб ржанной 40гр.
	Полдник	1. Сушки	10	10	Сушка – 10 гр.
		2. кисель	200	200	Кисель – 25 гр,сахар 5гр.
	Ужин	1. Суп молочный с рисом	180	200	Рис – 10гр., масло сливочное – 5 гр., сахар – 5 гр., молоко – 180 гр.
		2. Чай сладкий .	200	200	Чай-0,1 гр., сахар-10гр.
		3. Хлеб пшеничный.	40	40	Хлеб пшеничный - 40гр.

3-день	Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко – 180 гр., манная крупа – 10 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-10гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30-5-5	30-5-5	Хлеб пшеничный 30гр,масло слив. 5гр, сыр 5гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко 60гр.
	Обед	1. Рассольник на мкб.	180	200	Кости – 20 гр., перловка – 5 гр., томат – 5 гр., сметана – 10 гр., масло растительное – 2 гр., картофель -80 гр., лук – 15 гр., морковь – 15 гр., огурцы соленные – 20 гр.
		2. Картофельное пюре с мясом.	200	230	Мясо – 80 гр., растительное масло – 5 гр., сливочное масло – 3 гр., картофель – 150 гр., лук – 25 гр., морковь – 10 гр., молоко – 40 гр., зелень – 1 гр.
		3. Салат из свежих огурцов и помидоров	50	60	огурцы- 30гр ,помидоры – 30 гр., масло растительное – 1 гр., зелень – 1 гр.
		4. Компот +витамин «С»	180	200	Сухофрукты 10 гр., сахар – 10 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
		5. Хлеб пшеничный.и ржаной	30,40	30,40	Хлеб пшеничный и ржаной - 30/40гр.
	Полдник	1. Печенье	10	10	Печенье – 10гр.
		2. Чай сладкий .	180	200	Чай-0,1гр., сахар-10гр.
	Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко 180гр ,овсянка 10гр, сахар 5гр, масло слив. 5гр.
		2. Компот яблочный	180	200	яблоки - 10 гр,сахар 10 гр
		3. Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный 30гр.

4-день	Завтрак	1. Каша гречневая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., гречка – 10 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр. Чай-0,1гр., сахар-10гр., молоко – 30 гр. Хлеб пшеничный - 40гр. Масло сливочное - 5гр
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40	40	
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко 60гр.
	Обед	1. Свекольник на к/б	180	200	Кости – 20 гр., свекла – 80 гр., масло растительное – 2 гр., картофель – 80 гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., зелень – 1 гр.
		2. Курица порционная с рисом	130+50	150+80	Курица филе– 80 гр., рис – 50 гр., лук – 40 гр., морковь – 40 гр., растительное масло – 2 гр., сливочное масло – 5 гр., томат – 5 гр., перец, лавровый лист, соль – 2 гр.
		3. Кисель + витамин «С»	180	200	Кисель 25 гр., сахар – 5 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
		4. Салат из свежих огурцов	50	60	Огурцы – 50 гр., масло растительное – 1 гр., лук – 10 гр.
		5.Хлеб ржанной	40	40	Хлеб ржанной-40гр.
	Полдник	1. Пряник	10	10	Пряник – 10 гр.
		2. Кефир	200	200	Кефир – 200 гр.
	Ужин	1. Макароны с сыром	180	200	Макароны – 170 гр., сливочное масло – 5 гр., сыр – 10 гр., сахар – 2 гр.
		2. Чай сладкий с лимоном	180	200	Чай-0,1гр., сахар-10гр., лимон– 5 гр.
		3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.

5-день	Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., овсяная крупа – 10 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-10гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный - 40гр. Масло сливочное - 5гр., сыр – 5 гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко 60гр.
	Обед	1. Суп Харчо на мкб	180	200	Кости – 20 гр., рис – 5 гр., растительное масло – 2 гр., картофель – 80гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., томат – 5 гр., чеснок – 1 гр., зелень – 1 гр.
		2. Сложный гарнир с мясом	200	230	Мясо – 80 гр., сливочное масло – 5 гр., растительное масло – 4 гр., картофель – 100 гр., капуста – 80 гр., лук – 25 гр., морковь – 25 гр., перец, лавровый лист.– 2 гр., зелень – 1 гр.
		3. Кисель фруктово-ягодный +витамин «С»	180	200	Кисель фруктово-ягодный – 25 гр., сахар – 5 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
		4. Салат морковь с чесноком	50	60	Морковь – 60 гр., чеснок - 0,2 гр., растительное масло – 1 гр.
		5. Хлеб ржанной	40	40	Хлеб ржанной– 40гр.
	Полдник	1. Рогалик	10	10	Рогалик– 10 гр.
		2. Молоко	180	200	Молоко 200гр.
	Ужин	1. Суп молочный пшеничный	200	200	Молоко – 180 гр., пшено – 10 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр. .
		2. Компот из свежих яблок	180	200	Яблоко 10 гр,сахар -10гр.
		3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.

6-день	Завтрак	1. Каша "Дружба" молочная	180	200	молоко 180гр, рис 10гр, пшено 5гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай 0,1гр, сахар 10гр, молоко 30гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб 40гр, масло слив. 5гр, сыр 5гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко 60 гр.
	Обед	1. Суп гороховый на к/б	200	200	Кости 20гр, горох 10гр, масло растит. 2гр, картофель 80гр, лук 10гр, морковь 10гр.
		2. Макароны с мясом	200	230	Мясо 80 гр, масло слив. 5гр, масло растит. 3гр, лук 20 гр, морковь 20гр, макароны 80 гр, зелень 1гр.
		3. Салат из свежей моркови с яблоком	50	60	Морковь 50 гр, масло растительное 1 гр, зелень 1гр, яблоко 10 гр.
		4. Кисель +вит С	180	200	Кисель 25 гр, сахар 5 гр, витамин С 0,005 гр.
		5. Хлеб ржанной	40	40	Хлеб ржанной 40 гр.
	Полдник	1. Печенье.	10	10	печенье 10 гр. Чай 0,1гр, лимон 5гр., сахар 10гр.
		2. Чай с лимоном.	180	200	
	Ужин	1. Овощное рагу .	130	150	Картофель 100гр, лук 20гр, морковь 20гр, масло растит. 1гр, масло слив. 3гр.
		2. Чай сладкий.	180	200	Чай 0,1гр, сахар 10 гр.
		3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.

Завтрак	1. Каша пшенная молочная	180	200	Молоко - 200гр., пшено 15 гр,сахар 5 гр,масло слив .5гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	сахар10гр,чай 0,2гр,молоко 50 гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный 40гр,масло слив. 5гр,сыр 5гр.
10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко 60гр.
Обед	1. Суп с клецками	200	200	мясо 20гр.мука 25гр , масло растит.2гр,картофель 80гр, лук10гр,морковь 10гр.
	2. Ленивые голубцы	200	230	Мясо 80гр ,масло слив 5гр,масло растит.2гр, лук10гр, морковь10гр,зелень 2гр,капуста 100гр, рис 5гр., томат 5гр.
	3. Салат "Винегрет"	50	60	Свекла 25 гр,масло растит.1гр ,картофель 25 гр,морковь 20гр,огурцы соленые 10гр
	4. Кисель (фруктовый ягодный)+вит С	180	200	Кисель 25 гр,сахар 5 гр,+витамин С 0,005гр
	5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
Полдник	1. Ватрушка	10	10	ватрушка 10 гр.
	2. Какао с молоком	180	200	Какао 2гр,молоко 100гр,сахар 10 гр
Ужин	1. Каша ячневая молочная	180	200	Молоко 200гр,крупа ячневая 15 гр ,сахар 5гр,масло сливочное 5гр.
	2. Чай с молоком	180	200	Чай 0,2гр ,сахар 10 гр ,молоко 50гр.
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.

8-день	Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., рис – 10 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-10гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный – 40 гр., сливочное масло – 5 гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко 60 гр.
	Обед	1. Домашняя лапша на мкб	180	200	Кости – 20 гр., картофель – 80 гр., лук – 10 гр., морковь – 10 гр., масло растительное – 2 гр., мука – 20 гр., яйцо – 0,1 гр., зелень – 1 гр.
		2. Гречневый гарнир с мясом	230	250	Мясо – 80 гр., гречка – 30 гр., сливочное масло – 5 гр., морковь – 20 гр., лук – 20 гр., зелень – 2 гр. растит. масло 2гр.
		3. Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	200	Сухофрукты – 10 гр., сахар – 10гр., витамин «С» - 0,005 гр.
		4. Салат из свеклы со свежей капусты	50	60	Капуста – 40 гр., растительное масло – 1 гр., свекла – 25 гр.
		5. Хлеб ржанной	40	40	Хлеб ржанной 40 гр.
	Полдник	1. Сушки	10	10	Сушки – 10 гр.
		2. Кефир	200	200	Кефир-200гр
	Ужин	1. Каша кукурузная молочная	200	250	Молоко – 180 гр., сахар – 5 гр., кукурузная крупа – 10 гр., сливочное масло – 5 гр.
		2. Чай сладкий .	180	200	Чай-0,1гр., сахар-10гр.
		3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный – 40 гр.

9-день	Завтрак	1. Каша ячневая молочная	180	200	молоко 180гр, крупа ячневая 10гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай 0,1гр,сахар 10гр, молоко 30гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30-5-5	30-5-5	Хлеб 30гр,масло слив.5гр, сыр 5гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко 60 гр.
	Обед	1. Суп рыбный из свежей рыбы.	200	200	Рыба 45гр, пшено 7гр,масло растит. 2гр, картофель 80гр,лук 10гр,морковь 10гр.
		2. Картофель тушеный с мясными тефтелями	200	230	Мясо 80 гр,масло слив.2гр, масло растит.3гр, лук 20 гр,морковь 20гр, картофель 80гр, яйцо 0,1гр., зелень 1гр.
		3. Салат из свеклы с чесноком	50	60	Свекла 60 гр, чеснок 1гр, масло растительное 1 гр, зелень 1гр
		4. Компот +вит С	180	200	Сухофрукты 10 гр,сахар 10 гр,+витамин С 0,005гр
		5. Хлеб ржанной	40	40	Хлеб ржанной 40 гр.
	Полдник	1. Булочка сладкая	10	10	мука - 10 гр,яйцо -0,2 ,дрожжи -1гр,сахар 2гр ,раст.масло 1гр,слив.масло 2гр.
		2. Какао с молоком	180	200	Молоко 100гр., какао 2 гр, сахар 10гр.
	Ужин	1. Суп вермишелевый молочный	180	200	Молоко 180гр , вермишель10гр, сахар 5гр, масло слив. 5гр.
		2. Чай сладкий.	180	200	Чай 0,1гр ,сахар 10 гр.
		3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.

10-день	Завтрак	1. Каша молочная 3х злаковая	180	200	Молоко - 180гр., овсяная 5 гр, пшеничная 5гр, ячневая 5гр, сахар 5 гр, масло слив .5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	сахар10гр,чай 0,1гр, молоко 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный 40гр,масло слив. 5гр.
	10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко 60гр.
	Обед	1. Суп рисовый на к/б	200	200	кости 20гр., рис 15гр , масло растит.2гр, картофель 80гр, лук10гр, морковь 10гр.
		2. Гороховое пюре с мясом	200	230	Мясо 100гр , горох 50гр, картофель 15гр, масло слив 5гр, масло растит.3гр, лук 10гр, морковь 20гр.
		3. Салат "Сытный"	50	60	Морковь 20гр, картофель 20гр, лук 10гр, зелень 1гр, раст. масло 1гр, фасоль отварная 10гр.
		4. Кисель +вит С	180	200	Кисель 25 гр , сахар 5 гр, витамин С 0,005 гр.
		5. Хлеб ржанной	40	40	Хлеб ржанной 40 гр.
	Полдник	1. Пирожок с картошкой	20	20	мука 10 гр,яйцо 0,1,дрожжи 1 ,картофель 10 гр,слив.масло 5 гр.
		2. Молоко	180	200	Молоко 200гр.
	Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко 180гр,крупа геркулесовая 10 гр ,сахар 5гр,масло сливочное 5гр.
		2. Чай сладкий.	180	200	Чай 0,1гр ,сахар 10 гр .
		3. Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб пшеничный 30 гр.

[illegible]