

«Бекітемін» _____ 2024 ж
NURSULTAN 7» ясли-сад бөбекжай
балабақшасының меңгерушісі:
А. Т. Тажицанова



ЖШС «NURSULTAN 7» ясли-сад бөбекжай
балабақшасының тәрбиеленетін балалардың жас мөлшері
(3 жастан 6 жасқа дейін)
тамақтандыруға 2024 жылға арналған 10 күндік ас мәзірі

1 день	Завтрак	1. Каша кукурузно-молочная	180	200	Молоко - 200 гр., кукурузная крупа - 10 гр., сахар - 4гр., сливочное масло - 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Молоко - 30 гр., сахар - 4 гр., чай - 0,1 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20-5-5	20-5-5	Хлеб пшеничный - 20гр. Масло сливочное - 5гр., сыр - 5 гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Банан- 90гр.
	Обед	1. Борщ на к.б	180	200	кости 20гр,масло раст.1гр,фасоль.10гр. капуста 60гр, томат 5гр .лук10гр,морковь10гр,картофель80гр,соль 1гр,зелень1гр.
		2. Котлета мясная с макаронами	70+130	100/180	мясо 100гр,масло раст.3гр,яйцо5шт,масло слив.2гр,томат 5гр,макароны .80гр,лук20гр,морковь20гр,мука5гр,картофель20гр,соль 1гр,зелень 1гр.
		3. Компот плодово-ягодный с витамин «С»	180	200	Сухофрукты 10гр,сахар 10гр,витамин 0,006гр.
		4. Салат соленные огурцы	50	60	Соленные огурцы -60 гр.
		5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный - 40гр.
	Полдник	1. Коржик	10	10	коржик - 10 гр.
		2. Кисель	200	200	кисель - 25 гр,сахар 4гр.
	Ужин	1. Суп молочный с рисом	180	200	Рис - 10гр., масло сливочное - 5 гр., сахар - 4 гр., молоко - 180 гр.
		2. Чай сладкий с лимоном	200	200	Чай 0,1 гр., сахар 4 гр. лимон - 0,5гр.
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный - 20гр.

2 день	Завтрак	1. Каша пшенная молочная	180	200	Молоко - 180 гр., пшено - 10 гр., сахар - 4гр., масло сливочное - 5 гр. Чай-0,1 гр., сахар-4гр., молоко - 30 гр. Хлеб пшеничный - 20гр. Масло сливочное - 5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20-5	20-5	
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90гр.
	Обед	1. Суп гречневый на к/б	180	200	Кости - 20 гр., масло раст. - 2 гр., картофель - 80 гр., морковь - 10гр., лук - 10 гр., зелень - 1 гр., гречка 10 гр. Мясо - 100 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.
		2. Плов с мясом	210		
			60		Свекла 30 гр. растит. - масло - 2 гр.; огурцы соленые 5гр; картофель 20 гр; морковь 10 гр.
		3. Салат Ералаш			Кисель - 25 гр., сахар - 4 гр., витамин «С» - 0,005 гр. Хлеб пшеничный 40гр.
		4. Кисель плодово ягодный+витамин «С»	180		
		Хлеб пшеничный.	40		
	Полдник	творожно-морковная запеканка	150	160	Творог 150гр; манка 30; сахар 5гр; масло слив 5гр; морковь 10 гр; раст. Масло 2гр.
		Компот из сухофруктов.	200		
					сухофрукты 10гр; сахар 4 гр.
	Ужин	Каша ячневая молочная	180	200	Молоко 180гр; сахар 4гр; сливочное масло - 5гр; крупа ячневая - 10 гр.
		Чай сладкий с лимоном.	180	200	Лимон 5 гр., сахар - 4гр., чай - 0,1 гр. Хлеб пшеничный 20гр.
		Хлеб пшеничный.	20	20	

3-день	Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко – 180 гр., манная крупа – 10 гр., сахар – 4 гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-4гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20-5-5	20-5-5	Хлеб пшеничный 20гр,масло слив. 5гр.
	10-00				
	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. Томат -5 гр
		2. Картофельное пюре с мясом	200	230	Мясо – 100 гр., растительное масло – 5 гр., сливочное масло – 3 гр., картофель – 150 гр., лук – 25 гр., морковь – 10 гр., молоко – 40 гр., зелень – 1 гр. Томат 5 гр.
		3. Салат из свежей капусты			
		4. Компот +витамин «С»	50	60	Капуста 50 гр,морковь 10 гр, масло растительное – 1 гр., зелень – 1 гр.
		5. Хлеб пшеничный	180	200	Сухофрукты 10 гр., сахар – 4 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
			40	40	Хлеб пшеничный – 40гр.
	Полдник	1. Рогалик	10	10	Рогалик – 10гр.
		2. Кисель	180	200	Кисель 25гр., сахар-4гр.
	Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко 180гр ,овсянка 10гр, сахар 4гр, масло слив. 5гр.
		2. Компот яблочный	180	200	яблоки - 10 гр,сахар 4 гр
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20гр.

Январь	Завтрак	1. Каша гречневая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., гречка – 10 гр., сахар – 4гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-4гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20	20	Хлеб пшеничный - 20гр. Масло сливочное - 5гр
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90гр.
	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 – 100 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 – 4 гр., витамин «С» – 0,005 гр.
		4. Салат из свежих огурцов, помидоров, капусты	50	60	Огурцы – 20 гр., масло растительное – 1 гр., помидоры – 20 гр., капуста – 20 гр.
		Хлеб пшеничный	40	40	хлеб пшеничный 40гр
	Полдник	1. Печенье	10	10	Печенье – 10 гр.
		2. Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты 10гр, сахар 4 гр
	Ужин	1. Макароны с сыром	180	200	Макароны – 170 гр., сливочное масло – 5 гр., сыр – 5 гр., сахар – 2 гр.
		2. Чай сладкий с лимоном	180	200	Чай-0,1гр., сахар-4гр., лимон – 5 гр.
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20гр.

5 день	Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., рис – 10 гр., сахар – 4гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-4гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20-5	20-5	Хлеб пшеничный – 20 гр., сливочное масло – 5 гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед	1. Домашняя папша 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 – 100 гр., гречка – 30 гр., сливочное масло – 5 гр., морковь – 20 гр., лук – 20 гр., зелень – 2 гр. растит. масло 2гр.
		3. Ксмпот из сухофруктов+ витамин «С»	180	200	сухофрукты – 10 гр., сахар – 4гр., витамин «С» – 0,005 гр.
		4. Салат из моркови с чесноком	50	60	Морковь 60гр., растительное масло – 1 гр., чеснок 0.5 гр.
		5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	Подник	1. Булочка с посыпкой	10	10	Булочка – 10 гр.
		2. Кефир	200	200	Кефир-200гр
	Ужин	1. Каша кукурузная молочная	200	250	Молоко – 180 гр., сахар – 4 гр., кукурузная крупа – 10 гр., сливочное масло – 5 гр.
		2. Кисель плодово-ягодный	180	200	Кисель 25гр. сахар -4гр
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный – 20 гр.

6-дене	Завтрак	1. Каша "Дружба" молочная	180	200	молоко 180гр, рис 10гр, пшено 5гр, сахар 4гр, масло сливочное 5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай 0,1гр, сахар 4гр, молоко 30гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20-5-5	20-5-5	Хлеб 20гр, масло слив. 5гр, сыр 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед	1. Суп гороховый на 1/6	200	200	Кости 20гр, горох 10гр, масло растит. 2гр, картофель 80гр, лук 10гр, морковь 10гр.
		2. Макароны с мясом	200	230	Мясо 100 гр, масло слив. 5гр, масло растит. 3гр, лук 20 гр, морковь 20гр, макароны 80 гр, зелень 1гр, томат 5 гр.
		3. Салат Витаминный	50	60	огурец 20 гр, масло растительное 1 гр, укроп 1гр, помидор 20 гр, лук 2гр, капуста 5гр, яблоко 2гр.
		4. Кисель + вит С	180	200	Кисель 25-гр, сахар 4гр, витамин С 0,005 гр.
		5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40 гр.
	Полдник	1. ватрушка	40	40	ватрушка 40 гр.
		2. компот из сухофруктов	180	200	Сухофрукты 10 гр, сахар 4гр.
	Ужин	1. суп картофельный .	130	150	Картофель 100гр, лук 20гр, морковь 20гр, масло растит. 1гр, масло слив. 3гр.
		2. Чай сладкий с лимоном .	180	200	Чай 0,1гр, сахар 4 гр, лимон 0.5 гр.
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20гр.

8-день	Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., овсяная крупа – 10 гр., сахар – 4 гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,1гр., сахар-4гр., молоко – 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20-5-5	20-5-5	Хлеб пшеничный - 20гр. Масло сливочное - 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90гр.
	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. Картофель отварной с мясом и овощами	200	230	Мясо – 100 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.
			180	200	кисель – 25 гр., сахар – 4 гр., витамин «С» – 0,005 гр.
		3. Кисель – витамин «С»			Свекла – 60 гр., чеснок – 0,2 гр., растительное масло – 1 гр.
		4. Салат свекла с чесноком	50	60	
					Хлеб пшеничный – 40гр.
		5. Хлеб пшеничный	40	40	
	Полдник	1.Кекс	30	30	Кекс
		2. Компот из яблок		200	Яблоко 10 гр. Сахар 4 гр
	Ужин	1. Суп молочный пшеничный	200	200	Молоко – 180 гр., пшено – 10 гр., сахар – 4 гр., масло сливочное – 5 гр.
		2. Компот из сухофруктов	180	200	сухофрукты 10 гр,сахар -4гр.
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20гр.

9-День	Завтрак	1. Каша ячневая молочная	180	200	молоко 180гр, крупа ячневая 10гр, сахар 4гр, масло сливочное 5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай 0,1гр,сахар 4гр, молоко 30гр.
		3. Хлеб пшеничный с повидлом	20-5	20-5	Хлеб 20гр,повидло -5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90 гр.
	Обед	1. Суп рыбный из свежей рыбы.	200	200	Рыба 45гр, пшено 7гр,масло растит. 2гр, картофель 80гр,лук 10гр,морковь 10гр.
		2. Макароны с мясными тефтелями	200	230	Мясо 100 гр,масло слив 2гр, масло растит.3гр, лук 20 гр,морковь 20гр, макароны 60гр, яйцо 0,1гр., зелень 1гр,рис5гр.
		3. Салат из свежей капусты с яблоком.	50	60	капуста 50гр, масло растительное 1-гр,яблоко 5гр-морковь 5гр
		4. Компот +вит С	180	200	Сухофрукты 10 гр,сахар 4 гр,+витамин С 0,050гр
		5. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 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. Кисель плодово-ягодный	180	200	Кисель 25 гр, сахар 4гр.
	Ужин	1. Суп вермишелевый молочный	180	200	Молоко 180гр , вермишель10гр, сахар 4гр, масло слив. 5гр.
		2. Чай сладкий с лимоном	180	200	Чай 0,1гр ,сахар 4 гр.лимон-0.5 гр.
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20гр.

10-день	Завтрак	1. Каша молочная 3х злаковая	180	200	Молоко - 200гр., ячменная 5 гр, пшеничная 5гр, ячневая 5гр, сахар 4 гр, масло слив .5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	Сахар 4гр, чай 0,1гр, молоко 30 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	20-5	20-5	Хлеб пшеничный 20гр, масло слив. 5гр.
	10-00	1. Фрукты	90	90	Яблоко 90гр.
	Обед	1. Суп рисовый на к/б	200	200	кости 20гр., рис 15гр , масло растит.2гр, картофель 80гр, лук 10гр, 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. молоко 40
		3.			
		Салат свекла с капустой	50	60	свекла 30гр, капуста 20гр, зелень 1гр, раст. масло 1гр.
		4.			Кисель 25 гр , сахар 4 гр, витамин С 0,005 гр.
		Кисель +вит С	180	200	
		5.			Хлеб пшеничный 40 гр.
		Хлеб пшеничный	40	40	
	Полдник	1. Пирожок с картошкой	20	20	мука 10 гр яйцо 0,1, дрожжи 1 , картофель 10 гр, слив. масло 5 гр.
		2. Кефир	180	200	Кефир 200гр.
	Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко 180гр, крупа геркулесовая 10 гр, сахар 4гр, масло сливочное 5гр.
		2. Компот из сухофруктов	180	200	Сухофрукты 15 гр , сахар 4 гр
		3. Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный 20 гр.

