

Утверждаю директор ТОО «Ескам»
Каюдина Н.Г.
« 13 » « 21 » 2024г



**«Бөбекжай бақшасы Ертөстік-Еркемай» мектепке дейінгі
Ұйымдарында
тәрбиеленетін балалардың жас мөлшері
(2- жастан 6 жасқа дейін) тамақтандыруға
2024-2025 жылға арналған он күндік ас мәзірі
(мектепке дейінгі ұйымдарда болу ұзақтығы 10,5 сағат)
Көктем – Жаз**

**10 – ти дневное перспективное меню
Для организации питания детей
от 2-х лет до 6 лет воспитывающихся
в дошкольной организации «Ясли-сад Ертостик-Еркемай»
на 2024-2025 учебный год
(в дошкольной организации с длительностью пребывания 10,5 часов
Весна – Лето**

22.07

1 день Понедельник	МЕНЮ	Выход			Перечень продуктов
		2-3 года	3-5 лет	5-6 лет	
Завтрак	Каша молочная манная	150	180/200	200	Молоко 150 Манка 20 Сахар 5 Слив масло5 Какао 02 Сахар 10 Молоко 50
	Какао с молоком	150	180/200	200	
	Хлеб с маслом	25/5	40/40	40/40	
Обед	Суп Домашняя лапша МКБ	150	180/200	200	Мясо кур20 Картофель 80 Лук5 Морковь 5 Лапша 15 Кур мясо 80 Рис 10 Сметана 10 Лук 10 Морковь10 Раст масло7 Слив 2 Сухофрукт 10 Сахар 10 Морковный 70
	Запеканка куриная с/с	150	180/200	200	
	Компот	150	180/200	200	
	Хлеб пш/ рж	25/25	40/40	40/40	
	Салат морковный	50	60	60	
Полдник	яблоко	100	100	100	Яблоко 100
Ужин	Суп молочный гречневый	150	180/200	200	Молоко 150 Сахар 5 Гречка 15 Чай 02 Сахар 10
	чай сладкий	150	180/200	200	

2 день Вторник	МЕНЮ	Выход			Перечень продуктов
		2-3 года	3-5 лет	5-6 лет	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	180/200	200	Молоко 150 Геркулес 20 Слив масло 5 Сахар 5 Какао 02 Сахар 10 Молоко 50 Хлеб 40 Повидло 10
	Какао с молоком	150	180/200	200	
	Хлеб с повидлом	25/5	40/10	40/10	
Обед	Суп Рассольник с/с МКБ	150	180/200	200	Мясо 80 Лук 5 Морковь 5 Раст масло 3 Перловка 10 Сол огурцы 20 Сметана 5 Слив масло 3 Мясо 80 Лук 10 Кортофель 10 Раст масло 4 Слив масло 2 Свекла 30 Яблоко 10 <i>апер 10</i>
	Жаркое с мясом	150	180/200	200	
	Салат свекольный	50	60	60	
	Кисель	150	180/200	200	
	Хлеб пш/рж	25/25	40/40	40/40	
Полдник	Яблоко	100	100	100	Фрукт 100
Ужин	Макароны с мясом кур	150	180/200	200	Макароны 25 Лук 5 Морковь 5 Мясо кур 50 Чай 02 Сахар 10 Молоко 50
	Чай с молоком	150	180/200	200	

3 день Среда	МЕНЮ	Выход			Перечень продуктов
		2-3 года	3-5 лет	5-6 лет	
Завтрак	Каша молочная Кукуруза Чай с молоком Хлеб маслом	150 150 25/5	180/200 180/200 40	200 200 40	Молоко 150 Кукуруза 20 Слив масло 5 Сахар 5 Чай 02 Сахар 10 Молоко 50 Хлеб 40 Слив масл 10
Обед	Суп Свекольник МКБ Плов с мясом Компот Салат витаминный	150 150 150 50	180/200 180/200 180/200 60	200 200 200 60	Мясо 20 Кортофель 80 Лук 5 Морковь 5 Раст масло 2 Свекла 50 Сметана 5 Слив масло 2 Мясо 80 Лук 10 Морковь 10 Рис 40 Раст масло 4 Сухофрукт 10 Сахар 10 Капуста 30 Морковь 20 Яблоко 10
Полдник	Печенье Какао с молоком	10 150	20 180/200	30 200	Печенье 30 Какао 02 Молоко 50 Сахар 5
Ужин	Творожная запеканка с морковью Чай сладкий	150	180/200	200	Творог 120 Манка 10 Яйцо 05 Сахар 10 Чай 02 Сахар 10 Морковь 10

4 день Четверг	МЕНЮ	Выход			Перечень продуктов
		2-3 года	3-5 лет	5-6 лет	
Завтрак	Каша молочная пшеничная Какао с молоком Хлеб с маслом сыром	150 150 25/5/5	180/200 180/200 40/10/10	200 200 40/10/10	Молоко 150 Пшеничка 20 Сахар 5 Слив масло 5 Какао 02 Сахар 10 Молоко 50 Хлеб 40 Слив масло 10 Сыр 5/10
Обед	Уха рыбная Катлета рыбная С припущенным рисом Салат овощной Чай с лимоном Хлеб рж/пш	150 50 100 50 150 25	180/200 60/70 130 60 180/200 40	200 70 130 60 200 40	Рыба 30 Лук 5 <i>сердеч 80</i> Морковь 5 Пшено 5 Раст масло 2 Слив масло 2 Рыба 80 Лук 10 Морковь 10 Рис 35 Тамат 02 Чай 02 Сахар 10 Лимон 5 Огурцы свежие 25 Помидоры 25
Полдник	Яблоко	100	100	100	Яблоко 100
Ужин	Курник с мясом кур Чай с молоком	100 150	100 180/200	100 200	Мука 50 Мясо 50 Лук 5 Морковь 5 Дрожжи 02 Слив масло 3 Чай 02 Сахар 10 Молоко 50

5 день Пятница	МЕНЮ	Выход			Перечень продуктов
		2-3 года	3-5 лет	5-6 лет	
Завтрак	Каша молочная Ячневая Какао с молоком Хлеб с маслом сыром	150 150 25/5/5	180/200 180/200 40/10/10	200 200 40/10/10	Молоко 150 Ячка 20 Слив масло 5 Сахар 5 Какао 02 Сахар 10 Хлеб 25/40 Сыр 5/10
Обед	Суп Харчо МКБ Гуляш с гороховым <i>салат</i> Салат Свежей Компот Хлеб рж/пш	150 150 50 150 25	180/200 180/200 60 180/200 40	200 200 60 200 40	Мясо 20 Кортофель 80 Лук 5 Морковь 10 Рас масло 3 Рис 10 Чеснок 01 Сметана 5 Слив масло 2 Тамат 02 Мясо 80 Горох 40 Лук 10 Морковь 10 Раст масло 4 Помидор 25 Огурцы 25 Сухофрукт 10 Сахар 10
Полдник	Печенье Какао с молоком	10 150	20 180/200	20 180/200	Печенье Какао 02 Сахар 10 Молоко 50
Ужин	Суп молочный Вермишелевый Чай сладкий	150 150	180/200 180/200	180/200 180/200	Молоко 150 Вермешель 15 Сахар 5 Чай 0.2 Сахар 10

6 день Понедельник	МЕНЮ	Выход			Перечень продуктов
		2-3 года	3-5 лет	5-6 лет	
Завтрак	Каша молочная дружба Чай с молоком Хлеб с повидлом	150 150 25/5	180/200 180/200 40/10	200 200 40/10	Молоко 150 Пшено 10 Рис 10 Слив масло 5 Сахар 5 Повидло 5/10 Хлеб 5/10 <i>100000</i> <i>сахар 10</i> <i>какао 02</i>
Обед	Суп Вермишелевый МКБ Сложный гарнир с мясом Кисель Хлеб пш/рж	150 50/100 150 25	180/200 70/130 180/200 40/40	200 70/130 200 40/40	Мясо 20 Лук 5 Морковь 5 Раст масло 2 Вермешель 10 Слив масло 2 Мясо 80 Лук 10 Морковь 10 Раст масло 4 Кортофель 100 Капуста 80 Кисель 20 Сахар 5 Тамат 02 <i>100000</i>
Полдник	Сушки Какао с молоком	10 150	20 180/200	20 200	Какао 02 Сахар 10 Молоко 50 сушки
Ужин	Суп с Галушками МКБ Чай сладкий	150 150	180/200 180/200	200 200	Мясо 20 Мука 30 Яйцо 05 Лук Морковь 5 Чай 02 Сахар 10

16.07

7 день Вторник	МЕНЮ	Выход			Перечень продуктов
		2-3 года	3-5 лет	5-6 лет	
Завтрак	Каша молочная пшеничная Какао с молоком Хлеб с маслом сыром	150 150 25/5/5	180/200 180/200 40/10/10	200 200 40/10/10	Молоко 150 Пшеника 20 Сахар 5 Слив масло 5 Сыр 10/5 Хлеб 25/40 Какао 02 Молоко 50 Сахар 10
Обед	Суп рисовый МКБ Тефтели с гречневым гарниром т/соусом Компот С вит Хлеб пш/рж	150 50/100 150 25	180/200 70/130 180/200 40/40	200 70/130 200 40/40	Мясо 20 Кортофель 80 Лук 5 Морковь 5 Раст масло 2 Рис 10 Слив масло 2 Мясо 80 Гречка 30 Лук 10 Морковь 10 Раст масло 4 Тамат 2 Сухофр 10 Сахар 10
Полдник	Яблоко	100	100	100	Яблоко 100
Ужин	Бигус с овощами Чай сладкий	150 150	180/200 180/200	200 200	Мясо 20 Капуста 80 Рис 10 Слив масло 3 Тамат 02 Чай 02 Сахар 10

8 день Среда	МЕНЮ	Выход			Перечень продуктов
		2-3 года	3-5 лет	5-6 лет	
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	180/200	200	Молоко 150 Овсянка 20 Слив масло 5 Сахар 5 Какао 02 Сахар 10 Молоко 50
	Какао с молоком	150	180/200	200	
	Хлеб с маслом	25/5	40/10	40/10	
Обед	Суп Борщ МКБ	150	180/200	200	Мясо 20 Капуста 80 Лук 5 Морковь 5 Раст масло 2 Свекла 30 Сметана 5 Тамат 2 Мясо 80 Лук 10 Морковь 10 Рис 30 Сметана 10 Раст масло 2 Помидоры 25 Огурцы 25 Перловка 25 <i>Сахар 10 Сахар 10</i>
	Бефстроган с перловым гарниром с/с	150	180/200	200	
	Салат из свежих овощей	50	60	60	
	Компот + С	150	180/200	200	
	Хлеб пш/рж	25	40	40	
Полдник	Печенье	10	20	20	печенье какао 20 сахар 10 молоко 50
	Какао с молоком	150	180/200	200	
Ужин	Овощное рогу	150	180/200	200	капуста 50 картофель 80 лук 5 морковь 10 раст масло 2 чай 02 сахар 10
	Чай сладкий	150	180/200	200	

9 день Четверг	МЕНЮ	Выход			Перечень продуктов
		2-3 года	3-5 лет	5-6 лет	
Завтрак	Каша молочная гречневая Какао с молоком Хлеб с маслом сыром	150 150 25/5/5	180/200 180/200 40/10/10	200 200 40/10/10	молоко 150 гречка 20 слив масло 5 сахар 5 какао 02 сахар 10 молоко 50 сыр 5/10 хлеб 25/40
Обед	Суп сборный МКБ Гуляш с картофельным порее Чай с лимоном Салат морковный Хлеб пш/рж	150 150 150 50 25	180/200 180/200 180/200 60 40	200 200 200 60 40	Мясо 20 Кортофель 80 Лук 5 Морковь 5 Капуста 30 Зеленый горошек 10 <i>лимон 10</i> Мясо 80 <i>сахар 10</i> Кортофель 170 Лук 10 Морковь 10 Раст масло 4
Полдник	Ватрушка с творогом Чай с молоком	70 150	90 180/200	90 180/200	Молоко 20 Слив масло 3 Мука 50 Творог 30 Яйцо 05 Дрожжи 02 Сахар 10 Чай 02 Сахар 10 Молоко 50
Ужин	Бухарский плов Чай сладкий	150 150	180/200 180/200	200 200	Раст масло 3 Рис 25 Морковь 10 Изюм 5 Слив масло 02 сахар 5 Чай 02 Сахар 10

10 день Пятница	МЕНЮ	Выход			Перечень продуктов
		2-3 года	3-5 лет	5-6 лет	
Завтрак	Каша молочная рисовая Какао с молоком Хлеб с маслом сыром	150 150 25/5/5	180/200 180/200 40/10/10	200 200 40/10/10	Молоко 20 150 Рис 20 Слив масло 5 Сахар 5 Сыр 5/10 Хлеб 25/40 Какао 02 Молоко 50 Сахар 10
Обед	Суп гороховый МКБ Ленивые голубцы с мясом Компот +С Салат свежей Хлеб рж/пш	150 150 50 150 25	180/200 180/200 60 180/200 40	200 200 60 200 40	Мясо 20 Лук 5 Морковь 5 Горох 10 Раст масло 3 Слив масло 2 Сухофрукт 10 Сахар 10 Огурцы 25 Помидоры 25 Раст масло 4 Мясо 80 Капуста 80 Рис 10
Полдник	Яблоко	100	100	100	Яблоко 100
Ужин	Вареники ленивые с картофелем Чай сладкий	150 150	180/200 180/200	200 200	Картофель 30 Мука 40 Слив масло 3 Яйцо 05 Сметана 5 Чай 02 Сахар 10