«Бекітемін»
ЖШС«Амаль-2021»
«Аяла» балабақшасының
меңгерушісі А.Б.Сарбасова
«3» қыркүйек 2025 ж

Ақтөбе қаласының мектепке дейінгі ұйымдарына

Тәрбиеленетін балалардың жас мөлшері (3жастан 6 (7) жасқа

дейінгі тамақтандыруға арналған он күндік ас мәзірі.

(Мектепке дейінгі ұйымдарда болу ұзақтығы 10,5 сағат)

Сканировано с CamScanner

1-день.	Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	180	200	Молоко-180, пшеничная -15гр,сахар-5 гр,масло сливочное-5гр.
		Чай сладкий.	180	200	Сахар-10 гр, чай-1 гр.
		Батон 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	Яблоко -60 гр.
	Обед	1.Борщ на к/б.	180	200	Мясо-20 гр,томат-5 гр,сметана-10 гр,масло растительное-2 гр, м/сл-3 гр, картофель-80 гр,капуста-80 гр,лук-10 гр,морковь-10 гр,свекла-30 гр,зелень-1гр.
		2.Плов с мясом.	210	230	Мясо-80 гр, рис-30 гр, м/сл-4 гр, масло растительное-3 гр,лук-25 гр, морковь-25 гр,соль йодированная, перец,зелень-2 гр.
		3.Салат из моркови с чесноком.	50 гр	60 гр	Морковь-70 гр,чеснок-2 гр,масло растительное-1гр.
		4.Кисель фруктово-ягодный.	180	200	Кисель фруктов- ягодный-25 гр,сахар-5 гр..
		5.Хлеб пшеничный и ржаной.	40-40	40-40	Хлеб пшеничный -40 гр.хлеб ржаной-40 гр..
	Полдник	1.Пряник.	25	25	Пряник-25 гр.
		2.Кефир.	180	200	Кефир-200 гр.
	Ужин	1.Суп молочная верм.	200	250	Молоко-180 гр, масло сливочное-3 гр, сахар- 5 гр,вермишель – 10 гр.
		2.Молочный кофейный напиток.	180	200	Молоко-100 гр,сахар-10 гр,кофе-2 гр.

Сканировано с CamScanner

2-день.	Завтрак	1.Каша кукурузно-молочная. Чай сладкий. Батон с маслом.	180 180 40-5	200 200 40 -5	Молоко-180 гр, кукурузная крупа-15 гр,сахар-5 гр,масло сливочная-5гр. Сахар-10 гр,чай-1гр. Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочное-5 гр.
	10.00	Фрукты	60	60	Яблоко -60 гр.
	Обед	1.Суп гороховый на к/б. 2.Котлета мясная с макаронами. 3.Салат из свежих огурцов и помидоров. 4.Компот из фруктов-витамин С. 5.Хлеб пшеничный и ржаной.	180 210 50гр 180 40-40	200 230 60гр 200 40-40	Мясо-20 гр,масло растительное-2 гр,м/сл-3 гр, картофель-80 гр лук-10 гр морковь-10гр. горох-15 гр. Мясо-80 гр, макарон-30 гр, масло сливочное-4 гр, масло растительное-3 гр, яйцо-0,1,томат-5 гр,лук-25 гр, морковь-25 гр,картофель-20 гр, мука железосодержащий-5 гр,соль йодированная, перец,зелень-2 гр,лав.лист, Огурец-30 гр,помидор-30 гр,масло растительное-1гр. Сухофрукты-15 гр,сахар-10 гр. Хлеб пшеничный -40 гр.хлеб ржаной-40 гр..
	Полдник	1.Вафли. 2.Какао с молоком..	10 180	10 200	Вафли-10 гр. Молоко -100 гр,какао-2 гр, сахар-10 гр.
	Ужин	1.Каша ячневая молочная. 2.Чай с лимоном..	70+130 200	80+150 200	Молоко -180 гр,ячка – 15 гр,сахар – 5 гр,масло/сл – 5 гр, сахар-10 гр,чай – 1 гр, гр,лимон-5 гр.

Сканировано с CamScanner

3-день.	Завтрак	1.Каша пшенная молочная. Чай сладкий. Батон с маслом,с сыром.	180 180 40-5-10	200 200 40-10-5	Молоко-180 гр, пшено -15 гр,сахар-5 гр,масло сливочная-5 гр. Сахар-10 гр,чай-1 гр. Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочное-5 гр. сыр-10гр
	10.00	Фрукты	60	60	Банан- 60 гр.
	Обед	1.Рассольник на к/б. 2.Жаркое по – домашнему с мясом. 3.Салат Винегрет 4.Кисель. 5.Хлеб пшеничный и ржаной.	180 200 50 гр 180 40-40	200 230 60 гр 200 40-40	Мясо-20 гр, перловка-5 гр, томат-3 гр,сметана-10 гр,масло растительное-2 гр,м/сл- 3гр,сол.огурцы-20 гр, картофель-80 гр,лук-10 гр,морковь-10 гр.лавр,лист,перец,соль иодирован, .Мясо-80 гр, масло сливочное-4гр, масло растительное-3 гр,картофель-170 гр,лук-25 гр, морковь-25 гр,соль йодированная, перец,зелень-2 гр,лав.лист, Свекла -30 гр,картофель -25 гр, огурцы – 10 гр,масло растительное-1гр. Кисель -25 гр,сахар-5 гр. Хлеб пшеничный -40 гр.хлеб ржаной-40гр..
	Полдник	1.Булочки с повидлом.. 2.Молоко	20 180	20 200	Мука – 25 гр ,яйцо -0,1,молоко – 10 гр,дрожжи,масло раст -2 гр,масло слив-3 гр,сахар – 10 гр, Молоко-180 гр.
	Ужин	1.Ленивый голубцы. 2.Молочный кофейный напиток.	70 180	90 200	Капуста-100 гр,рис-10 гр, масло сливочное-3гр, масло растительное-2 гр,лук-3 гр,морковь-5 гр. Молоко-100 гр,сахар-10 гр,кофе-2 гр.

Сканировано с CamScanner

4-день.	Завтрак	1.Каша гречневая-молочная. Чай сладкий. Хлеб пшеничный с маслом.	180 180 40-5	200 200 40-5	Молоко-180гр, гречка-15гр,сахар-5гр,масло сливочная-5гр. Сахар-10гр,чай-1гр. Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочное-5гр.
	Обед	1.Суп харчо на к/б. 2.Бигус с мясом,. 3.Салат из св оурцов и помидоров 4.Компот из сухофруктов+ вит.С. 5.Хлеб пшеничный и ржаной.	180 200 50гр 180 40-40	200 230 60гр 200 40-40	Мясо-20 гр, рис-5 гр, томат-5 гр,чеснок-1 гр,масло растительное-2 гр, м/сл-3 гр,картофель-80 гр,лук-10 гр,морковь-10 гр. Мясо-80 гр, масло сливочное-5 гр, масло растительное-3 гр,м/сл-4 гр, картофель – 100 гр ,капуста -100 гр,,лук-25гр, соль йодированная, перец,зелень-2 гр,лав.лист, Огурцы-35 гр, помидоры -15 гр,масло растительное-1гр. Сухофрукты-20 гр,сахар-10 гр. Хлеб пшеничный -40 гр.хлеб ржаной-40 гр..
	Полдник	1.Пряник 2.Кофейный напиток	25 180	25 200	Пряник-25 гр. Молоко-100 гр,сахар-10,кофе-2гр.
	Ужин	1.Ленивый голубцы. 2.Молочный кофейный напиток.	70 180	90 200	Капуста-100 гр,рис-10 гр, масло сливочное-3 гр, масло растительное-2 гр,томат-5 гр,лук-5 гр,морковь-5 гр. Молоко-100 гр,сахар-10 гр,кофе-2гр.

Сканировано с CamScanner

5 - день.	Завтрак	1.Каша овсянная молочная. Чай сладкий. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром.	180 180 40-5-10	200 200 40-10-5	Молоко-180 гр, овсяная крупа-15 гр,сахар-5 гр,масло сливочная-5 гр. Сахар-10 гр,чай-1 гр. Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочное-5 гр. сыр-10 гр.
	10.00	Фрукты	60	60	Банан - 60 гр.
	Обед	1.Суп картофельный на к//м//б. 2.Пельмены, 3.Салат из капусты со свеклой,. 4.Кисель + вит.С. 5.Хлеб пшеничный и ржаной.	180 200 50 гр 180 40-40	200 230 60 гр 200 40-40	Мясо-20 гр, , масло растительное-2 гр,м/сл-3 гр, картофель-100 гр,лук-10 гр,морковь-25 гр, соль йодированная, перец,зелень-2гр,лав.лист, Мясо-80 гр, масло сливочное-4 гр, масло растительное-3 гр лук-25 гр,морковь-10 гр , мука – 50 гр, яйцо – 0,1гр,сметана – 10 гр, Капуста -50 гр, свекла – 20 гр ,масло/раст, - 1 гр, Кисель -25 гр,сахар-5 гр. Хлеб пшеничный -40 гр.хлеб ржаной-40 гр..
	Полдник	1.Печенье. 2.Молоко	15 200	15 200	Печенье -15 гр. Молоко-200 гр.
	Ужин	1.Суп рисовый молочный . 2.Чай сладкий.	200 200	250 200	Молоко-180 гр,рис -15 гр,сахар-5 гр, масло сливочное-3гр. Сахар -10 гр,чай-1гр.

Сканировано с CamScanner

6 - день.	Завтрак	1.Каша геркулес, молочная. Чай сладкий. Батон с маслом.	180 180 40-5	200 200 40-5	Молоко-180 гр, геркулес -15 гр,сахар-5 гр,масло сливочная-5 гр. Сахар-10 гр,чай-1 гр. Батон -40 гр, масло сливочное-5гр.
	10.00	Фрукты	60	60	Яблоки - 60 гр.
	Обед	1.Суп домашняя на к/м/б. 2.Мясная котлета с гречневым гарниром.. 3.Салат из свежей капусты.и моркови. 4.Компот из сухофруктов+ вит.С. 5.Хлеб пшеничный и ржаной.	180 200 50гр 180 40-40	200 230 60гр 200 40-40	Мясо-20 гр, мука железосодержащий -25 гр, масло растительное-2 гр, м/сл-3 гр,яйцо-0,1,картофель-80 гр,лук-10 гр,морковь-10 гр. Мясо-80 гр, гречка-40 гр, масло сливочное-4 гр, масло растительное-3 гр, картофель-10 гр,томат-5 гр,лук-20 гр,морковь-20 гр,мука железосодержащий-5 гр, соль йодированная, перец,зелень-2 гр,лав.лист, Капуста-50 гр, морковь -20гр.масло растительное-1 гр. Сухофрукты -15 гр,сахар-10 гр. Хлеб пшеничный -40 гр.хлеб ржаной-40 гр..
	Полдник	1.Пряник. 2.Варенец.	25 200	25 200	Пряник-25 гр. Варенец-200 гр.
	Ужин	1.Вареники с творогом со сметаной. 2.Чай сладкий.	200 180	250 200	Творог-150 гр,яйцо-0,5 гр,сахар-15 гр, мука железосодержащий-40 гр,сметана 10гр, масло сливочное-3гр. Сахар-10гр, чай-1гр,

Сканировано с CamScanner

7 - день.	Завтрак	1.Каша «Дружба» молочная. Чай сладкий. Батон с маслом,с сыром.	180 180 40-5	200 200 40-5	Молоко-180 гр, рис-5 гр, пшено -10 гр,сахар-5 гр,масло сливочная-5 гр. Сахар-10 гр,чай-1 гр. Батон -40 гр, масло сливочное-5 гр,сыр-10 гр.
	10.00	Фрукты	60	60	Банан - 60 гр.
	Обед	1.Свекольник на к/б. 2.Мясо по казахски. 3.Салат из свежих огурцов и помидоров.. 4.Кисель + вит.С. 5.Хлеб пшеничный и ржаной.	180 200 50гр 180 40-40	200 230 60гр 200 40-40	Мясо-20 гр,томат-5 гр, масло растительное-2 гр,м/сл-3 гр,картофель-80 гр,лук 10 гр,морковь-10 гр.свекла-80 гр,сметана-10 гр. Мясо-80 гр, жайма-25 гр, масло сливочное-4 гр, масло растительное-3гр,картофель-50 гр,лук-25 гр, соль йодированная, перец. Огурцы-35 гр, помидоры -35 гр,масло растительное-1 гр. Кисель -25 гр,сахар-5 гр. Хлеб пшеничный -40 гр.хлеб ржаной-40 гр..
	Полдник	1.Сочни с творогом. 2.Какао с молоком.	70 200	90 200	Творог-50 гр. мука железосодержащая-30 гр,масло сливочное-3 гр,сахар-13 г яйцо-0,15 гр,сметана-20 гр. Какао -2 гр,сахар-10 гр
	Ужин	1.Каша ячневая молочная. 2.Молочный кофейный напиток.	200 200	250 200	Молоко-180 гр,крупа ячневая-15 гр,сахар-5 гр, масло сливочное-3 гр. Кофе-2 гр,сахар-10 гр,чай-1 гр,молоко-100 гр.

Сканировано с CamScanner

8 - день.	Завтрак	1.Каша 3-х злаковый .	180	200	Молоко-180 гр, пшеничная-5 гр,овсяная-5 гр,ячневая-5 гр,сахар-5 гр масло сливочная-5 гр.
		2.Чай сладкий.	180	200	Сахар-10 гр,чай-1 гр.
		3.Батон с маслом.	40-5	40-5	Батон -40 гр, масло сливочное-5 гр.
	10.00	Фрукты	60	60	Банан - 60 гр.
	Обед	1.Суп рисовый на к/б.	180	200	Мясо-20 гр,рис-15 гр, масло растительное-2 гр,м/сл-3 гр,картофель-80 гр,яйцо 0,1 гр,лук-10 гр,морковь-10 гр.
		2.Бигус с мясом.	200	230	Мясо-80 гр, масло сливочное-4 гр, масло растительное-3 гр,м/сл-4 гр,томат-5 гр,картофель-100 гр,капуста-135 гр,лук-20 гр, морковь-20 гр,соль йодированная, перец,перец,лавр лист,зелень-2 гр.
		3.Салат морковный с чесноком..	50гр	60гр	Морковь-70 гр,чеснок-2 гр,масло растительное-1 гр.
		4.Компот из сухофруктов+ вит.С.	180	200	Сухофрукты-15 гр,сахар-10 гр.
		5.Хлеб пшеничный и ржаной.	40-40	40-40	Хлеб пшеничный -40 гр.хлеб ржаной-40 гр..
	Полдник	1.Пряник.	25	25	Пряник-25 гр.
		2.Какао с молоком.	200	200	Какао -2 гр,сахар-10 гр
	Ужин	1.Рыбное суфле.	120	150	Рыба-150 гр,яйцо-0,1гр, масло сливочное-3 гр.масло растительное-2 гр,лук-20 гр,морковь-20 гр,картофель-20 гр,молоко-10 гр.
		2.Чай с лимоном.	200	200	Чай-1 гр,сахар-15гр,чай-1 гр,лимон-5 гр.

Сканировано с CamScanner

9 - день.	Завтрак	1.Каша ячневая молочн. 2.Чай сладкий. 3.Хлеб пшеничный с маслом,с сыроpм.	180 180 40-5-10	200 200 40-5-10	Молоко-180гр, крупа ячневая-15гр,сахар-5гр,масло сливочная-5гр. Сахар-10гр,чай-1гр. Хлеб пшеничный -40 гр, масло сливочное-5гр. сыр-10гр.
	10,00	Фрукты	60	60	Яблоки- 60 гр.
	Обед	1.Суп гороховый на к/б. 2.Овощной гарнир с мясом. 3.Салат из свеклы с чесноком. 4.Кисель (плодовый-ягодный) 5.Хлеб пшеничный и ржаной.	180 200 50гр 180 40-40	200 230 60гр 200 40-40	Мясо-20гр,горох-10 гр, масло растительное-3гр,м/сл-3гр,картофель-80гр, лук-10 гр,морковь-10гр. Мясо-80 гр, масло сливочное-4гр, масло растительное-3гр,томат-5гр,картофель-170 гр,перец болгарский-20гр, лук-20гр, морковь-20гр,соль йодированная, перец,лавр лист,зелень-2гр. Свекла-70 гр,чеснок-2гр,масло растительное-1гр. Кисель-25гр,сахар-5 гр. Хлеб пшеничный -40 гр.хлеб ржаной-40гр..
	Полдник	1.Вафли. 2.Кофейный напиток.	10 200	10 200	Вафли-10 гр. Кофе-2 гр,сахар-10гр,молоко-100гр.
	Ужин	1.Суп вермишелевый молочный. 2.Чай сладкий.	120 200	250 200	Молоко-180 гр,вермишель-15гр, масло сливочное-3 гр,сахар-5гр, Чай-1гр,сахар-10гр.

Сканировано с CamScanner

10-день.	Завтрак	1.Каша молочная «Дружба» (рис-пшено)	180	200	Молоко-180 гр, рис-10 гр,пшено-5 гр,сахар-5 гр,масло сливочная-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 сливочное-5 гр.
	10.00	Фрукты	60	60	Яблоко- 60 гр.
	Обед	1.Суп лапша на к/б.	180	200	Мясо-20 гр,лапша -10 гр, масло растительное-2 гр, м/сл-3 гр,картофель-80 гр, лук-10 гр,морковь-10 гр.
		2.Капуста тушенная с мясом.	200	230	Мясо-80 гр, масло сливочное-4 гр, масло растительное-3 гр,томат-5 гр, капуста-200 гр, лук-20 гр, морковь-20 гр,соль йодированная, перец,лавр лист,зелень-2 гр.
		3.Салат «Зимний».	50гр	60гр	Картофель-70 гр,лук-10 гр,масло растительное-1гр.
		4.Компот из сухофруктов + витамин С.	180	200	Сухофрукты-15гр,сахар-10 гр.
		5.Хлеб пшеничный и ржаной.	40-40	40-40	Хлеб пшеничный -40 гр.хлеб ржаной-40 гр..
	Полдник	1.Рогалики.	30	10	Масло/слив-3 гр,мука – яйца – сахар – 10гр,дрожжи,джем.
		2.Молоко.	200	200	Молоко-200 гр.
	Ужин	1.Вареники с картошкой и сметаной.	200	250	Мука железосодержащий-40 гр,яйцо-0,1гр,картофель-60 гр,масло сливочное-3гр,сметана-10гр,лук-10 гр,масло растительное-2гр.
		2.Какао с молоком.	200	200	Молоко-100 гр,сахар-10 гр,какао-2 гр,

Сканировано с CamScanner