



Ақтобе қаласы мектепке дейінгі ұйымдарында
тәрбиеленетін балалардың жас мөлшері (3 жастан 6 жасқа дейін) тамақтандыруға
2021-2022 жылға арналған «ЖШС МДҮ Кен и Барби» он күндік ас мәзірі
(мектепке дейінгі ұйымдарда болу ұзақтығы 10.5 сағат)

Ақтобе- 2021-2022 ж

I - день	завтрак	молочная	130	200	Молоко-180 гр, крупа пшеничная-15 гр, сахар-5 гр, масло сливочное-5 гр
		2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	130 40-5-10	200 40-5-10	Сахар-10 гр, чай -2 гр Хлеб пшеничный- 40 гр, масло сливочное -5 гр, сыр-10 гр
	10-00	Фрукты	60	60	Яблоко -60гр
	Обед	1. Борщ на к/б	130	200	Мясо-20 гр, томат-5 гр, сметана-10 гр, масло растительное -2 гр, картофель-80гр, капуста-80гр, лук-10гр, морковь-10 гр, свекла-30гр, зелень-1 гр
		2. Плов с мясом	210	230	Мясо- 80 гр, рис-30 гр, масло сливочное -5 гр, масло растительное-3 гр, лук-25 гр, морковь -25 гр, соль йодированная, перец, лавровый лист, зелень-2 гр
		3. Салат из моркови с чесноком	50	60	морковь -70гр, чеснок-2гр, масло растительное-1гр
		4. Кисель фруктово-ягодный	130	200	Кисель фруктово-ягодный -25гр, 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
		2. Кефир	200	200	Кефир - 200 гр
	Ужин	1. Творожно – морковная запеканка	200	250	Творог-200гр, яйцо-0,1 гр, масло сливочное-5 гр, сахар-12 гр, морковь-30 гр, масло раст.-1 гр, крупа манная -5 гр, молоко -10 гр
		2. Молочный кофейный напиток	130	200	Молоко – 100 гр, сахар -10гр, кофе -2гр

2-день

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

4-день	Завтрак	1.Каша гречневая молочная	180	200	Молоко-180 гр, гречка-15гр, сахар-5гр, масло сливочное -5гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар -10 гр, чай-1гр.
		3.Хлеб пшеничный с маслом	40-5	40-5	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочная-5гр
	10-00	1. Фрукты	60	60	Банан -60гр
	обед	1.Суп харчо к/б	180	200	Мясо -20гр, рис -5 гр, томат -5 гр,чеснок-1гр, масло растительное-2 гр, картофель-80 гр, лук-10 гр, морковь-10 гр.
		2.Пельмени	200	230	мясо-80гр, мука железосодержащий-50 гр, яйцо-0,1 гр, масло слив-6гр, сметана-10гр, лук-35 гр, , соль йодированная, перец, лавлист, зелень-2 гр
		3. Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты -20 гр, сахар-10гр
		4.Салат из капусты со свеклой	50	60	Капуста-50гр, свекла-15гр, масло растительное- 1 гр
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр
	Полдник	1.Вафли	10	10	Вафли -10 гр
		2.Какао с молоком	180	200	Какао -2гр, сахар -10гр, молоко-100гр.
	Ужин	1. Уха рыбная с фрикадельками	200	250	Рыба-130гр, пшено-5гр, картофель-70 гр, яйцо -0,1гр, масло растительное- 5 гр, лук-30 гр, морковь -10гр.
		2.Чай с лимоном	200	200	Чай -1гр, сахар-15 гр

Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	130	200	Молоко- 180 гр, овсяная крупа-15 гр, сахар-5 гр, масло сливочное – 5 гр
	2.Чай сладкий	130	200	Сахар-10 гр, чай – 1 гр
	3.Хлеб пшеничный с маслом и с сыром	40-5-10	40-5-10	Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное -5гр, сыр -10гр.
10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко -60гр
Обед	1.Суп крестьянский к/б	180	200	Мясо-20 гр, пшено-5гр, масло растительное-2 гр, яйцо-0,1 гр, картофель-80 гр, лук-10 гр, морковь-10 гр.
	2.Сложный гарнир с мясом	200	230	Мясо -30гр, масло сливочное-5гр, масло растительное-4гр, картофель -150гр, капуста-110гр, лук-25гр, морковь-25гр, соль йодированная, перец, лав. лист, зелень-2гр.
	3.Кисель	180	200	Кисель -25 гр, сахар - 5гр.
	4.Соленый огурцы порционные	40	40	Соленый огурцы -40гр.
	5.Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1.Печенье	15	15	Печенье -15 гр
	2.Молоко	200	200	Молоко цельное -200 гр
Ужин	1.Суп молочной макаронный	200	250	Молоко-180 гр, рожки-15 гр, сахар - 5 гр, масло сливочное-5 гр.
	2.Чай сладкий	200	200	Сахар- 10 гр, чай – 1 гр

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

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

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

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

9 день	Завтрак	1. Каша ячневая	180	200	Молоко-180гр, крупа ячневая -15гр, сахар-5гр, масло сливочное -5 гр. Сахар -10 гр, чай -1 гр. Хлеб пшеничный -40гр, масло сливочное-5гр, сыр -10гр
		2. Чай сладкий	180	200	
		3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40-5-10	40-5-10	
	10-00	1. Фрукты	60	60	Апельсин - 60гр
	Обед	1. Суп гороховый на к/б	180	200	Мясо -20 гр, горох -10 гр, масло растительное -2 гр, картофель- 80 гр, лук- 15 гр, морковь- 15гр. Мясо- 80 гр., картофель- 170 гр, масло сливочное- 5гр., 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-25гр, сахар -5 гр Свекла-70гр, чеснок-2гр, масло растительное -1гр. Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр
		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 -10гр
		2. Кофейный напиток	200	200	Кофе -2 гр, молоко-100гр, сахар -10гр.
	Ужин	1. Суп вермишелевый молочный	200	250	Молоко -180 гр, вермишель - 15гр, сахар-5гр, масло сливочное - 5 гр
		2. Чай сладкий	200	200	Чай -1 гр, сахар -10 гр.

Завтрак	1. Каша молочная «Дружба» (рис-пшено)	180	200	Молоко-180гр, рис - 10гр, 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- 40гр. масло сливочное- 5 гр.
10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоки - 60гр
Обед	1. Суп гречневый на к/б	180	200	Мясо- 20 гр, гречка- 10 гр, масло растительное -2 гр, картофель- 80 гр, лук -10 гр, морковь- 10гр.
	2. Капуста тушеная с мясом	200	230	Мясо - 80 гр, масло сливочное -5гр., масло растительное - 3 гр, томат-5гр, капуста -200гр, лук-20гр, морковь-20гр, , соль йодированная, перец, лавлист, зелень-2 гр
	3. Компот из сухофруктов + витамин С	180	200	Сухофрукты -15гр, сахар - 10гр.
	4. Салат зимний	50	60	Картофель- 75гр, чеснок- 1гр., масло растительное -1 гр., лук-10гр
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб ржаной-40гр, пшеничный-40гр
Полдник	1. Сушки	10	10	Сушки -10гр
	2. Молоко	200	200	Молоко цельное -180 гр.
Ужин	1. Вареники с картошкой и сметаной	200	250	Мука железосодержащая-40гр, яйцо-0,1гр, картофель-60гр, масло сливочное -6гр, сметана-10гр, лук-10гр, масло растительное-2гр.
	2. Какао с молоком	200	200	Молоко -100 гр, сахар -10гр, какао -2 гр.