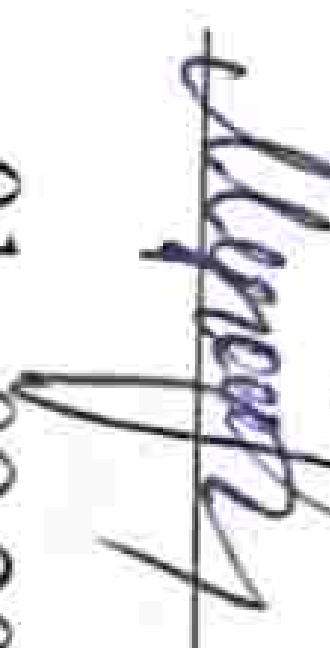


«Келісілді»

Қамқоршылық кеңес төрағасы

 Ж.С.Муханова

«01» 09 2025ж

«Бекітілді»

ЖШС «NURSULTAN 7777» бөбекжай

балабақшасының директоры А.Қ.Шавлетова



«01» 09 2025ж

ЖШС«NURSULTAN 7777» БӨБЕКЖАЙ БАЛАБАҚШАСЫНДА

ТӘРБИЕЛЕНЕТІН БАЛАЛАРДЫҢ ЖАС МӨЛШЕРІ (3 ЖАСТАН 6 ЖАСҚА ДЕЙІН) ТАМАҚТАНДЫРУҒА

2025 – 2026 ОҚУ ЖЫЛДАРҒА (күз-қыс) АРНАЛҒАН ОН КҮНДІК АС МӘЗІРІ

(МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ҰЙЫМЫНДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)

Ақтөбе-2025 жыл

1-день				
Завтрак	1. Каша кукурузно-молочная	180	200	Молоко - 200 гр., кукурузная крупа - 15 гр., сахар - 5 гр., сливочное масло - 5 гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Молоко - 50 гр., сахар - 10 гр., чай - 0,2 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. Борщ на мкб	180	200	Мясо - 20 гр., томат - 5 гр., сметана - 10 гр., масло растительное - 2 гр., картофель - 80 гр., капуста - 80 гр., лук - 10 гр., морковь-фасоль - 15 гр., свекла - 30 гр., зелень 1 гр
	2. Котлета мясная с макаронами	70+130	80+150	Мясо - 80 гр., масло растительное - 3 гр., яйцо - 0,1 гр., масло сливочное - 5 гр., томат - 5 гр., макароны - 30 гр., лук - 20 гр., морковь - 20 гр., мука железо содержащая - 5 гр., картофель - 20 гр., соль йодированная - 1 гр., зелень - 2 гр.
	3. Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	200	Сухофрукты - 10 гр., сахар - 10гр., витамин «С» - 0,005 гр.
	4. Салат из капусты с морковью.	50	60	Масло растительное - 1 гр., лук - 10 гр., капуста - 30 гр., морковь - 30 гр., зелень - 1 гр.
	5. Хлеб пшеничный и ржаной.	40	40	Хлеб пшеничный и ржаной- 40/40гр.
Полдник	1. Сушки	10	10	Сушка - 10 гр.
	2. Кефир	200	200	Кефир - 200 гр.
Ужин	1. Суп молочный с рисом	180	200	Рис - 15 гр., масло сливочное - 5 гр., сахар - 5 гр., молоко - 200 гр.
	2. Чай сладкий с молоком	200	200	Чай-0,2 гр., сахар-10гр., молоко - 50 гр.
	3. Хлеб пшеничный.	40	40	Хлеб пшеничный - 40гр.

2-день				
Завтрак	1. Каша пшеничная-молочная	180	200	Молоко - 200 гр., пшеничная крупа - 15 гр., сахар - 5гр., масло сливочное - 5 гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,2 гр., сахар-10гр., молоко – 50 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. Суп гречневый на к/б	180	200	Мясо – 20 гр., масло растительное – 2 гр., картофель – 80 гр., морковь – 10гр., лук – 10 гр., зелень – 1 гр., гречка – 10 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. Огурцы соленые порционные.	60	60	Огурцы соленые – 60 гр.
	4. Кисель фруктово-ягодный + витамин «С»	180	200	Кисель фруктово-ягодный – 25 гр., сахар – 5 гр., витамин «С» - 0,005 гр.
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40	40	Хлеб пшеничный и ржаной- 40/40 гр.
Полдник	Творожно-морковная запеканка	10 200	10 200	Творог-50 гр.,яйцо-0.1гр,масло сливочное-5гр,сахар 12гр,морковь50гр,масло растит.1гр,крупа манная-5гр,молоко 10гр Какао 2 гр., молоко 100гр,сахар 10 гр.
	Ужин	180	200	Молоко 200гр.сахар5гр,сливочное масло -5гр.крупа ячневая -15 гр. Молоко – 50 гр., сахар – 10 гр., чай – 0,2 гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	

3-день					
Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко – 200 гр., манная крупа – 15 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр.	
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,2гр., сахар-10гр., молоко – 50 гр.	
	3. Хлеб пшеничный с маслом и 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. Рассольник на мкб.	180	200	Мясо – 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 соленые – 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 свежей капусты	50	60	Капуста – 60 гр., масло растительное – 1 гр., зелень – 1 гр.	
	4. Кисель фруктово-ягодный +витамин «С»	180	200	Кисель фруктово-ягодный – 25 гр., сахар – 5 гр., витамин «С» - 0,005 гр.	
	5. Хлеб пшеничный.и ржаной	40	40	Хлеб пшеничный и ржаной - 40/40гр.	
Полдник	1. Печенье	10	10	Печенье – 10гр.	
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,2гр., сахар-10гр., молоко – 50 гр.	
Ужин	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко 200гр ,овсянка 15гр, сахар 5гр, масло слив. 5гр.	
	2. Сок яблочный натуральный	180	200	Сок яблочный - 200 гр.	
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.	

4-день				
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	180	200	Молоко – 180 гр., гречка – 15 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,2гр., сахар-10гр., молоко – 50 гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом	40	40	Хлеб пшеничный - 40гр. Масло сливочное - 5гр
10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко 60гр.
Обед	1. Свекольник на к/б	180	200	Мясо – 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 – 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. Компот из сухофруктов + витамин «С»	180	200	Сухофрукты – 10 гр., сахар – 10гр., витамин «С» - 0,005 гр.
	4. Салат из свежих огурцов	50	60	Огурцы – 30 гр., масло растительное – 1 гр., лук – 10 гр.
	5.Хлеб пшеничный и ржаной	40	40	Хлеб пшеничный и ржаной- 40/40гр.
Полдник	1. Пряник	10	10	Пряник – 10 гр.
	2. Кефир	200	200	Кефир – 200 гр.
Ужин	1. Макароны с сыром	180	200	Макароны – 30 гр., сливочное масло – 5 гр., сыр – 10 гр., сахар – 2 гр.
	2. Чай сладкий с лимоном	180	200	Чай-0,2гр., сахар-10гр., лимон– 0,1 гр.
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.

5-день				
Завтрак	1. Каша рисовая молочная 2. Чай сладкий с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом	180 180 40-5	200 200 40-5	Молоко – 200 гр., рис – 15 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр. Чай-0,2гр., сахар-10гр., молоко – 50 гр. Хлеб пшеничный – 40 гр., сливочное масло – 5 гр.
10-00	1. Фрукты	60	60	Яблоко 60 гр.
Обед	1. Домашняя лапша на мкб 2. Мясная котлета с гречневым гарниром 3. Компот из сухофруктов + витамин «С» 4. Салат из свеклы со свежей капусты 5. Хлеб пшеничный и ржаной	180 230 180 50 40	200 250 200 60 40	Мясо – 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. Мясо – 80 гр., гречка – 30 гр., сливочное масло – 5 гр., морковь – 10 гр., лук – 20 гр., картофель – 10 гр., перец, лавровый лист – 2 гр., мука – 1 гр., зелень – 2 гр. растит. масло 2гр. Сухофрукты – 10 гр., сахар – 10гр., витамин «С» - 0,005 гр. Капуста – 60 гр., растительное масло – 1 гр., свекла – 25 гр. Хлеб пшеничный и ржаной 40/40 гр.
Полдник	1. Сушки 2. Кефир	10 200	10 200	Сушки – 10 гр. Кефир-200гр
Ужин	1. Каша кукурузная молочная 2. Чай сладкий с молоком 3. Хлеб пшеничный	200 180 40	250 200 40	Молоко – 200 гр., сахар – 5 гр., кукурузная крупа – 15 гр., сливочное масло – 5 гр. Чай-0,2гр., сахар-10гр., молоко – 50 гр. Хлеб пшеничный – 40 гр.

6-день					
Завтрак	1. Каша "Дружба" молочная	180	200	молоко 200гр, рис 10гр,пшено 5гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр.	
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай 0,2гр,сахар 10гр, молоко 50гр.	
	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	Мясо 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 30 гр,зелень 1гр.	
	3. Салат из свежей капусты с яблоком	50	60	Капуста 50 гр,масло растительное 1 гр, зелень 1гр, яблоко 10 гр.	
	4. Компот(с/х фруктов)+вит С	180	200	Сухофрукты 10 гр , сахар 10 гр, витамин С 0,005 гр.	
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40	40	Хлеб пшеничный и ржаной 40/40 гр.	
Полдник	1. Печенье.	10	10	печенье 10 гр.	
	2. Чай с лимоном.	180	200	Чай 0,2гр ,лимон 0,5гр., сахар 10гр.	
Ужин	1. Суп картофельный	130	150	Картофель 100гр ,лук 20гр, морковь 20гр, масло растит. 1гр,масло слив.5гр,молоко 10гр.	
	2. Чай с молоком	180	200	Чай 0,2гр ,молоко 50гр,сахар 10 гр.	
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.	

7-день				
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 "Ералаш"	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 и ржаной	40	40	Хлеб пшеничный и ржаной 40/40 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 геркулесовая молочная	180	200	Молоко – 200 гр., овсяная крупа – 15 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,2гр., сахар-10гр., молоко – 50 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	Мясо – 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., капусты – 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 – 70 гр., чеснок - 0,2 гр., растительное масло – 1 гр.
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40	40	Хлеб пшеничный и ржаной – 40/40гр.
Полдник	1. Рогалик	10	10	Рогалик– 10 гр.
	2. Какао с молоком	180	200	Какао-2гр., сахар-10гр., молоко – 100 гр.
Ужин	1. Суп молочный пшенный	200	200	Молоко – 200 гр., пшено – 15 гр., сахар – 5 гр., масло сливочное – 5 гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай-0,2гр., сахар-10гр., молоко – 50 гр.
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.

9-день				
Завтрак	1. Каша ячневая молочная	180	200	молоко 200гр, крупа ячневая 15гр, сахар 5гр, масло сливочное 5гр.
	2. Чай сладкий с молоком	180	200	Чай 0,2гр,сахар 10гр, молоко 50гр.
	3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40-5-5	40-5-5	Хлеб 40гр,масло слив.5гр, сыр 5гр.
	10-00	60	60	Яблоко 60 гр.
Обед	1. Суп рыбный из свежей рыбы.	200	200	Рыба 50гр, пшено 7гр,масло растит. 2гр, картофель 80гр,лук 10гр,морковь 10гр.
	2. Рис припущенный с мясными тефтелями	200	230	Мясо 80 гр,масло слив.2гр, масло растит.3гр, лук 20 гр,морковь 20гр, рис 7гр, 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. Кисель(фруктовый ягодный)+вит С	180	200	Кисель 25 гр,сахар 5 гр,+витамин С 0,005гр
	5. Хлеб пшеничный и ржаной	40	40	Хлеб пшеничный и ржаной 40/40 гр.
Полдник	1. Булочка сладкая	10	10	Булочка - 10 гр
	2. Кофе с молоком	180	200	Молоко 50гр., кофе 0,2 гр, сахар 10гр.
Ужин	1. Суп вермишелевый молочный	180	200	Молоко 200гр , вермишель15гр, сахар 5гр, масло слив. 5гр.
	2. Чай с молоком	180	200	Чай 0,2гр ,молоко 50гр,сахар 10 гр.
	3. Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный 40гр.

10-день					
Завтрак	10-00	1. Каша молочная 3х злаковая	180	200	Молоко - 200гр., овсяная 5 гр, пшеничная 5гр, ячневая 5гр, сахар 5 гр, масло слив. 5гр.
		2. Чай сладкий с молоком	180	200	сахар 10гр, чай 0,2гр, молоко 50 гр.
		3. Хлеб пшеничный с маслом	40-5-5	40-5-5	Хлеб пшеничный 40гр, масло слив. 5гр.
		1. Фрукты	60	60	Яблоко 60гр.
		1. Суп рисовый на к/б	200	200	мясо 20гр., рис 15гр, масло растит. 2гр, картофель 80гр, лук 10гр, морковь 10гр. Мясо 100гр ,
Обед		2. Гороховое пюре с мясом	200	230	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. Компот(с/х фруктовых)+вит С	180	200	Сухофрукты 10 гр, сахар 10 гр, витамин С 0,005 гр.
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40	40	Хлеб пшеничный и ржаной 40/40 гр.
Полдник		1. Пирожок с картошкой	10	10	мука 20 гр, яйцо 0,1, дрожжи 1, картофель 20 гр, слив. масло 5 гр.
		2. Кефир	180	200	Кефир 200гр.
Ужин		1. Каша гречневая молочная	180	200	Молоко 200гр, крупа гречневая 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.