

«Бекітемін»

«Ақмола облысы білім басқармасының  
Ақкөл ауданы бойынша білім бөлімінің  
Мамандығы Ақкөл қаласының  
«Арайлым» бөбекжайы» МКҚК-нің директоры  
\_\_\_\_\_ Л. Жармухамбетова



«Утверждаю»

Директор ГККП  
«Арайлым» г.Акколь  
районного отдела образования по  
Аккольскому району управления  
образования Акмолинской области "  
\_\_\_\_\_ Л. Жармухамбетова

Перспективное сезонное двухнедельное меню  
(лето – осень. 2022-2023)  
для организации питания дошкольного возраста  
ГККП «Ясли – сад «Арайлым» г. Акколь при отделе образования по  
Аккольскому району управления образования Акмолинской области»

Перспективтік маусымдық екі апталық ас мәзірі  
(жаз – күз.2022-2023)

«Ақмола облысы білім басқармасының Ақкөл ауданы бойынша білім бөлімінің жанындағы  
Ақкөл қаласының «Арайлым» бөбекжайы» МКҚК  
мектепке дейінгі жастағы балаларды тамақтандыруды ұйымдастыру

Перспективное двухнедельное сезонное меню  
Лето-осень 2023год

День 1 1 неделя	Наименование блюда	Ингредиенты	Выход блюда	
			1-3лет	возраст
Завтрак	Каша ячневая молочная ,с сахаром	Молоко, ячневая крупа, масло сливочное сахар , соль йодированная	180	3-6лет 200
	Батон с маслом	Батон пшеничный, масло сливочное	25/3	40/5
	Чай сладкий	Чай, сахар, вода питьевая	180	200
	Лапша домашняя на курином бульоне	Бульон куриный, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное промышленного производства, масло растительное, мука, яйцо куриное, соль	180	200
Обед	Гречка отварная ,котлета с томатным подливом	Мясо куриное, масло сливочное промышленного производства, лук, масло растительное, морковь, гречка , соль, вода томат	180	200
	Салат «Осенний»	морковь, масло растительное, соль йодированная, чеснок, капуста	40	60
	Кисель плодово-ягодный с вит «С»	Кисель , сахар промышленного производства, вода питьевая	180	200
Полдник	Хлеб пшеничный ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	40/40
	Булочка домашняя	Мука, маргарин, дрожжи, сахар, яйцо, молоко, масло растительное	70	90
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты, вода питьевая, сахар	180	200

День 2 Неделя	Наименование блюда	ингредиенты	Выход блюда	
			1-3лет	возраст
Завтрак	Каша манная молочная, с сахаром	Крупа манная, масло сливочное, сахар, соль	180	3-6лет 200
	Батон пшеничный	Батон пшеничный,	25	40
	Какао с молоком, сладкий	Какао, сахар, вода питьевая, молоко	180	200
Второй завтрак	Фрукты: Яблоко	Фрукты: Яблоко	90	60
	Суп полевой на говяжьём бульоне	Бульон говяжий, морковь, лук, картофель, соль, масло сливочное, масло растительное, мука, яйцо куриное	180	200
Обед	Салат «Свекольный»	Отварная свекла, чеснок, масло растительное, соль	40	60
	Плов с говядиной	Рис, морковь, лук, масло сливочное, масло растительное, соль, мясо говяжье,	180	200
	Компот с вит «С»	Сухофрукты, вода питьевая, сахар	180	200
Полдник	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный высшего сорта, хлеб ржаной	25/25	40/40
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20
	Кисель плодово-ягодный	Кисель, сахар, вода, сливочное масло, соль	180	200
	Картофель запеченный	Картофель, вода питьевая,	120	150

День 3 Неделя	Наименование блюда	ингредиенты	Выход блюда	
			возраст	
			1-3лет	3-6лет
Завтрак	Суп молочный, вермишелевый, с сахаром	Вермишель, молоко, сахар, масло сливочное	180	200
	Чай сладкий	Чай, сахар, вода питьевая	180	200
	Батон пшеничный со сливочным маслом	Батон пшеничный, масло сливочное	12,5/3	20/5
Обед	Борщ со свежей капустой со сметаной на говяжьем бульоне	Бульон говяжий, масло растительное, картофель, лук, морковь, масло сливочное капуста, свекла, томат, сметана	180	200
	Мясо тушеное с картофелем	Мясо говяжье, лук, морковь, картофель соль, вода питьевая, масло сливочное масло растительное	180	200
	Салат из свежей капусты с морковью	морковь, масло растительное, соль йодированная, чеснок, капуста	40	60
Полдник	Компот с вит «С»	Сухофрукты, сахар, вода питьевая	180	200
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	40/40
	Яйцо отварное	Яйцо отварное	1	1
	Кисель плодово-ягодный	Кисель, сахар, вода питьевая	200	200
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	12,5	20

День 4 Неделя	Наименование блюда	ингредиенты	Выход блюда	
			1-3лет	возраст 3-6лет
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром	Рис ,молоко ,сахар ,масло сливочное	180	200
	Батон пшеничный,	Батон пшеничный	25	40
	Какао с молоком, сладкий	Какао , молоко ,сахар, вода питьевая	180	200
Второй завтрак	Фрукты: Яблоко	Фрукты: Яблоко	90	60
	Обед	Суп-уха со свежемороженой рыбой с пшеном	Бульон рыбный, картофель ,лук ,морковь, масло сливочное ,масло растительное, соль,пшено	180
Котлета мясная из говядины с томатным подливом		мя ,лук ,морковь ,томат ,яйцо ,масло сливочное ,масло подсолнечное	60	70
Салат из отварной свеклы с чесноком		Свекла ,чеснок,масло растительное, соль	40	60
Рис отварной		Рис,масло сливочное ,соль ,вода питьевая	120	130
Кисель плодово-ягодный с вит «С»		Кисель, вода питьевая, крахмал ,сахар	180	200
Полдник	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/25	40/40
	Плошка домашняя с сахаром	Мука ,сахар,яйцо,дрожжи,маргарин ,масло растительное,	70	90
	Компот из сухофруктов	Вода питьевая,сахар,сухофрукты	180	200

День 5 Неделя	Наименование блюда	Ингредиенты	Выход блюда	
			1-3 лет	3-6 лет
Завтрак	Каша молочная геркулесовая с сахаром	Молоко ,сахар ,масло сливочное ,геркулес	180	200
	Батон пшеничный с маслом	Батон пшеничный ,масло сливочное	25/3	40/5
	Чай с сахаром	Чай ,сахар,вода питьевая	180	200
Обед	Суп гороховый на говяжьём бульоне	Бульон говяжий, картофель, лук, морковь, масло растительное , масло сливочное горох, соль	180	200
	Салат морковный с чесноком	Морковь, чеснок,масло растительное	40	60
	Пирог-Расстегай с мясным фаршем и картофелем	Мясо говяжье, лук, картофель,масло сливочное, соль йодированная,	70	70
	Хлеб пшеничный ,ржаной	Хлеб пшеничный ,ржаной	25/25	40/40
полдник	Компот из с/ф с вит «С»	Сухофрукты , сахар, вода питьевая ,	180	200
	Кефир с сахаром	Кефир ,сахар	200	200
	Печенье сливочное	Печенье сливочное	30	30

**Перспективное двухнедельное сезонное меню**  
**Лето-осень**  
**2 недели**

День 1 2неделя	Наименование блюда	Ингредиенты	Выход блюда	
			1-3 лет	возраст 3-6лет
Завтрак	Суп молочный, вермишелевый с сахаром	Молоко ,сахар ,соль ,масло сливочное, вермишель	180	200
	Батон пшеничный	Батон пшеничный,	25	40
	Какао с молоком ,с сахаром	Какао, молоко, сахар,	180	200
Обед	Суп- мампар на курином бульоне	Бульон куриный, картофель, морковь, лук, соль йодированная ,масло сливочное, масло растительное, мука, яйцо куриное	180	200
	Салат «Осенний»	Капуста,морковь, чеснок, масло растительное, соль	40	60
	Котлета куриная, рис отварной с томатным подливом	Мясо куриное, масло сливочное, лук, масло растительное, соль йодированная ,морковь, рис, томат	120/60	130/70
Полдник	Компот из сухофруктов с вит «С»	Сухофрукты , сахар ,вода питьевая	180	200
	Хлеб пшеничный ржаной	Хлеб пшеничный ,ржаной	25/25	40/40
	Булочка домашняя с насыпной крошкой	Молоко, яйцо,дрожжи ,сахар, мука ,масло сливочное масло растительное, маргарин	70	90
	Кисель плодово-ягодный	Кисель , вода питьевая ,сахар	180	200

День 2 2 неделя	Наименование блюда	ингредиенты		3-6лет
		1-3 лет		
Завтрак	Каша молочная, пшеничная с сахаром	Пшено, молоко, масло сливочное, сахар, соль йодированная,	180	200
	Батон пшеничный с со сливочным маслом	Батон пшеничный, масло сливочное	25/3	40/5
	Чай, с сахаром	Чай, сахар, вода питьевая	180	200
Второй завтрак	Фрукты : яблоко	Фрукты : яблоко	90	60
Обед	Суп гречневый на говяжьем бульоне	Бульон говяжий, масло сливочное, картофель, лук, морковь, масло растительное, соль йодированная, крупа гречневая	180	200
	Манты	Лук, мука, масло сливочное, яйцо куриное, масло растительное	180	200
	Кисель плодово-ягодный с вит «С»	Кисель, вода питьевая, сахар	180	200
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25/25	40/40
	Омлет яичный	Яйцо куриное, масло растительное, молоко	70	90
Полдник	Вафли	Вафли	10	10
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты, сахар, вода питьевая,	180	200

День 3 2неделя	Наименование блюда	ингредиенты	Выход блюда		
			1-3лет	3-6лет	
Завтрак	Каша молочная пшеничная с сахаром	Молоко ,масло сливочное , соль йодированная ,пшеничная крупа	180	200	
	Батон пшеничный	Батон пшеничный,	25	40	
Обед	Какао с молоком, с сахаром	Какао, молоко ,сахар, вода питьевая	180	200	
	Щи со свежей капустой на говяжьем бульоне	Бульон говяжий, масло сливочное, картофель, лук, соль йодированная,масло растительное ,морковь томат ,капуста,сметана	180	200	
	Гречка отварная, гуляш из говядины	Мясо говяжье ,лук, масло растительное ,масло сливочное ,морковь ,томат ,гречка	120/60	130/70	
	Салат из отварной свеклы с чесноком	Свекла , чеснок, масло растительное, соль	40	60	
	Кисель плодово-ягодный с вит «С»	Кисель ,сахар, вода питьевая,	180	200	
	Хлеб пшеничный ржаной	Хлеб пшеничный , ржаной	25/25	40/40	
	Картофель запеченный	Картофель , вода питьевая, масло сливочное,соль	120	150	
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты,сахар, вода питьевая,	180	200	
	полдник				

День 4 2неделя	Наименование блюда	Ингредиенты	Выход блюда	
			1-3лет	3-6лет возраст
Завтрак	Каша «Дружба» с сахаром	Масло сливочное, молоко, сахар, соль йодированная, рис, пшено	180	200
	Батон пшеничный со сливочным маслом	Батон пшеничный, сливочное масло	25/3	40/5
	Чай сладкий, с сахаром	Какао, молоко, сахар, вода питьевая	180	200
Второй завтрак	Фрукты: яблоко	Фрукты: яблоко	90	60
Обед	Суп рыбный с рисом	Бульон рыбный, масло растительное, картофель, лук, морковь, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное, рис	180	200
	Котлета мясная с томатным подливом	Рыба, масло растительное, морковь, лук, яйцо куриное, мука пшеничная, томатная паста, соль йодированная	60	70
	Картофельное пюре со сливочным маслом	Картофель, масло сливочное, вода питьевая, соль	120	130
	Салат из моркови с чесноком	Морковь, чеснок, масло растительное		
	Кисель плодово-ягодный с вит «С»	Кисель, вода питьевая, сахар	180	200
полдник	Хлеб пшеничный ржаной	Хлеб пшеничный, ржаной	25/25	40/40
	Творожная запеканка с насыпной крошкой	Творог, маргарин, сахар, яйцо куриное, мука	70	90
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты, вода питьевая, сахар	180	200

День 5 2неделя	Наименование блюда	Ингредиенты	Выход блюда	
			возраст	
			1-3лет	3-6лет
Завтрак	Каша молочная ячневая с сахаром	Ячневая крупа , соль йодированная , сахар, молоко масло сливочное	180	200
	Батон пшеничный	Батон пшеничный	25	40
	Какао с молоком, сладкий	Какао , сахар , вода питьевая , молоко	180	200
Обед	«Свекольник» со сметаной на говяжьем бульоне	Бульон говяжий, масло сливочное, картофель, лук, морковь, масло растительное , вода питьевая , свекла, сметана, томат	180	200
	Тфтели, макарони отварные со сливочным маслом	Мясо говядины, лук, томатная паста, морковь, соль йодированная, масло растительное, масло сливочное , рис,	120/60	130/70
	Салат из свежей капусты с морковью	Капуста, морковь, чеснок, масло растительное, соль	40	60
	Компот из сухофруктов с вит «С»	Сухофрукты вода питьевая , сахар ,	180	200
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб пшеничный , ржаной	25/25	40/40
полдник	Печенье сливочное	Печенье сливочное	30	30
	Кефир с сахаром	Кефир, сахар	200	200