

10-ти дневное перспективное меню для организаций питания детей

От 3х лет 6(7)- лет воспитывающихся в дошкольной организаций дет сад «Өркен»

На 2025-2026 учебный год

Зима-весна

Согласование:

Председатель родительского комитета

Хамит М----

Утверждаю:

Директор: ТОО «ЕСКАМ»

Кудайбергенова Г.Ж.

1 12

I-неделя 2026год

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Каша пшеничная 200 Батон пшенич с маслом и сыром40\5-10 Чай сладкий 200 Фрукты-90	Каша кукурузная молочная- 200 Батон пшенич с маслом-40-5 Чай сладкий-200 Фрукты-90	Завтрак Каша манная молочная 200 Батон пшенич с маслом и сыром40-5-10 Чай сладкий-200 Фрукты-90	Каша гречневая молоаяная 200 Батон пшенич с маслом 40- 5 Чай сладкий 200 Фрукты-90	Каша геркулесовая молочная 200 Батон пшенич с маслом и сыром 40-5-10 Чай сладкий-200 Фрукты-90
Борщ на к/бульоне 200 Плов с мясом 230 Салат из моркови с чесноком-60 Кисель «С»-200 Хлеб пшен/ржаной 40-40	Суп фасолевый на к/бульоне- 200 Котлеты мясные- гарниер:макаронны-150/80 Салат:св помидоры и огурцы- 60 Компот из сухофр «С»-200 Хлеб пшен ржаной-40/40	Обед Рассолник на к/бульоне- 200 Жаркое по домашнему- 230 Салат винегрет 60 Кисель-200 Хлеб пшен/ ржаной—40- 40	Суп харчо на к/бульоне-200 Пельмени-150-80 Салат из свеклы с капустой- 60 Хлеб пшен/ ржаной—40-40 Компот из сухофркт «С»- 200 Хлеб пшен/ ржаной—40-40	Суп крестьянск на к/ бульоне-200 Сложный гарниер с мясом- 230 Салат из свежих помидоров и огурцов-60 Кисель «С»-200 Хлеб пшен/ ржаной—40-40
Кефир-200 Пряник-15	Какао с молоком-200 Сушки-15	Полдник Булочка с повидлой-150 Чай с молоком-200	Какао с молоком-200 Вафли-15	Печенье-15 Чай с молоком-200
Творожная запеканка- 250 Молочный кофейный напиток-200	Рыбные котлеты50 Картофельное пюре-150 Чай с лимоном-200	Ужин Ленивые голубцы-90 Чай сладкий200	Суп молочный макаронный 200 Чай сладкий -200	Пирашки с капустой-90 Молочный кофейный напиток-200

Согласование:
Председатель род. Комитета:
Хамит М

Утверждаю:
Директор ТОО «ЕСКАМ»

Кудайбергенова Г.Ж



II неделя

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		Завтрак		
Каша рисовая 200 Батон пшенич с маслом 40\5 Чай сладкий 200 Фрукты-60	Каша пшениная молочная-200 Батон пшенич с маслом и сыром-40-5-10 Чай сладкий-200 Фрукты-60	Каша 3*злаковая молочная 200 Батон пшенич с маслом 40-5- Чай сладкий-200 Фрукты-60	Каша ячневая молочная 200 Батон пшенич с маслом и сыром 40-5-10 Чай сладкий 200 Фрукты-60	Каша дружба (рис пшено)молочная 200 Батон пшенич с маслом 40-5 Чай сладкий-200 Фрукты-60
		Обед		
Суп клецки на к/бульоне 200 Мясные котлеты 150/80 Гарнир:гречка Салат из св копусты-60 Компот из сухофрук «С»200 Хлеб пшен/ржаной 40-40	Щурпа на к/бульоне-200 Мясо по казахски-230 Салат:св помидоры и огурцы-60 Кисель-200 «С» Хлеб пшен ржаной-40/40	Суп рисовый на к/бульоне-200 Бигус с мясом-150-80 Салат морков с чесноком-60 Компот из сухофрукт «С»-200 Хлеб пшен/ржаной—40-40	Суп гороховый на к/бульоне-200 Овощной гарнир с мясом-230 Салат из свеклы с чеснок-60 Кисель «С»-200 Хлеб пшен/ржаной—40-40	Домашняя лапша на к/бульоне-200 Капуста тушенная с мясом-230 Салат зимний-60 Компот из сухофрукт «С»-200 Хлеб пшен/ржаной—40-40
		Полдник		
Сушки-15 Варенец-200	Сочни с творогом-90 Какао с молоком-200	Пряник-20 Какао с молоком-200	Вафли-15 Коф.напиток-200	Печенье-15 Чай с молоком-200
		Ужин		
Булочки-90 Чай сладкий200	Каша ячневая молочная-250 Молочный кофейный напиток-200	Ватрушки-90гр Чай слад с лимоном-200	Уха рыбная с фрикадельками-200 Чай сладкий -200	Сочни с творогом-90 Какао с молоком

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года – 5 лет	5 лет – 7 лет	
1- день	Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	180	200	Молоко-180 гр, пшеничная-15гр,сахар-5 гр, масло сливочное-5 гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар-8гр, чай-1гр
		3.Батон пшеничный с маслом и с сыром	40-5-10	40-5-10	Батон-40гр,масло сливочное-5гр, сыр 10гр
	10-30	фрукты	90	90	Яблоко -90гр
	Обед	1.Борщ	180	200	Мясо-20гр, томат-5гр, капуста- 80гр масло растительное-2гр,картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр,свекла-30гр,зелень-1гр
		2. Плов с мясом	200	230	Мясо-80гр , рис-30 гр,масло слив.-5гр, масло раст.-3гр,лук-25гр, морковь-25гр, соль йод., перец,лавр лист, зелень-2гр
		3. салат из смородины с чесноком	180	200	Морковь-70гр, чеснок-2гр, масло раст.-1гр
		4. Кисель фруктово ягодный «+С»	50	60	Кисель фруктово ягодный-25гр,сахар-5гр,
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр,ржаной-40гр
	Полдник	1. Пряник	20	20	Пряник- 20гр.
		2.Кефир	180	200	Кефир-200гр
	Ужин	1.Творожная запеканка	200	250	Творог-200, яйцо-0,1гр,слив. Масло-5гр,сахар-12гр,масло растю-1гр,манная каша-5гр,молоко-10гр
		2. Кофейный напиток	200	200	Кофе -2гр,сахар-8гр, молоко-10гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года – 5 лет	5 лет – 7 лет	
2- день	Завтрак	1. Каша кукурузная молочная	180	200	Молоко-180 гр, кукурузная-15гр,сахар-5 гр, масло сливочное-5 гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар-8гр, чай-1гр
		3.Батон пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	Батон-40гр,масло сливочное-5гр.
	10-30	фрукты	90	90	Банан-90гр
	Обед	1.Суп фасолевый с мясом	180	200	Мясо-20гр,фасоль-15гр, масло растительное-2гр,картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр,яйцо-0,1гр
		2. Мясные котлеты, Гарниер: макарон	200	230	Мясо-80гр , масло слив.-5гр, масло раст.-3гр,лук-20гр, морковь-20гр, картофель-10гр, томат-5гр, мука железа-5гр, макарон-30гр, соль йод., перец,лавр лист, зелень-2гр
		3. салат из св.огурцов и помид	50	60	Огурцы-30гр, помидор-30гр,лук-5гр, раст. Масло-1гр
		4. Компот «+С»	180	200	сухофр-20гр,сахар-8гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр,ржаной-40гр
	Полдник	1. Сушки	20	20	Сушки 20гр.
		2.Какао с молоком	180	200	Какао -2гр, молоко-40гр, сахар-8гр.
	Ужин	1.Рыбные котлеты и пюре картофельное	70+130	120+90	Рыба-120гр,картофель-90гр,масло слив-3гр,яйцо-0,01гр масло раст-2гр,лук-20гр
		2. Чай сладкий с лимоном	200	200	Чай-1гр,лимон-5гр,сахар-8гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года – 5 лет	5 лет – 7 лет	
3- день	Завтрак	1. Каша манная молочная	180	200	Молоко-180 гр, манная-15гр,сахар-5 гр, масло сливочное-5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар-8гр, чай-1гр
		3. Батон пшеничный с маслом и с сыром	40-5-10	40-5-10	Батон-40гр,масло сливочное-5гр, сыр 10гр
	10-30	фрукты	90	90	Груша -90гр
	Обед	1. Рассольник	180	200	Мясо-20гр,перлоака-5гр, масло растительное-2гр,картофель-80гр, лук-10гр, морковь-15гр,сметана-10гр,соленые огурцы-20гр
		2. Жаркое по домашнему с мясом	200	230	Мясо-80гр , масло слив.-5гр, масло раст.-4гр,лук-25гр, морковь-25гр, картофель-170гр, соль йод., перец,лавр лист, зелень-2гр.
		3. Салат винегрет	50	60	Свекла-25гр,картофель-25гр,солн.огурец-10гр,морков-20гр,масло раститель-1гр
		4. Кисель «+С»	180	200	Кисель-25гр,сахар-5гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр,ржаной-40гр
	Полдник	1. Булочка сповидлой	20	20	Булка-25гр, повидло-15гр,мука-0,003гр,масло-5гр,раститель масло-5гр,дрожь-1гр,яйцо-0,1гр
		2. Молоко	180	200	Молоко-180гр
	Ужин	1. Ленивые голубцы	70	90	Капуста-100гр,рис-10гр, масло сливоч-5гр,масло раститель-2гр,лук-5гр, морковь-5гр,томат-5гр
		2. Кофейный напиток	200	200	Кофе-2гр, молоко-100гр,сахар-8гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года – 5 лет	5 лет – 7 лет	
4- день	Завтрак	1. Каша гречневая молочная	180	200	Молоко-180 гр, гречка-15гр,сахар-5 гр, масло сливочное-5 гр.
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар-8гр, чай-1гр
		3.Батон пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	Батон-40гр,масло сливочное-5гр.
	10-30	фрукты	90	90	Банан -90гр
	Обед	1.Суп харчо	180	200	Мясо-20гр, рис-5гр,- масло раст.-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр,чеснок-1гр
		2.Пельмени	200	230	Мясо-80гр , масло слив.-6гр, мука железо-50гр,лук-35гр, яйцо-0,01гр, сметано-10гр, соль йод., перец,лавр лист, зелень-2гр.
		3.Салат из свеклы с капустой	50	60	Свекла-15гр,капуста-50гр, масло раститель-1гр
		4.Компот из сухоф. «+С»	180	200	Сухоф.-20гр, сахар-8гр.
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр,ржаной-40гр
	Полдник	1. Вафли	20	20	Вафли-20гр.
		2.Какао с молоком	180	200	Какао-2гр, молоко-100гр, сахар-8гр.
	Ужин	1.каша пшеничная	200	250	Молоко-180 гр, пшеничная-15гр,сахар-5 гр, масло сливочное-5 гр
		2. Чай сладкий	200	200	Чай-1гр,сахар-8гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года – 5 лет	5 лет – 7 лет	
5- день	Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	180	200	Молоко-180 гр, геркулес-15гр,сахар-5 гр, масло сливочное-5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар-8гр, чай-1гр
		3. Батон пшеничный с маслом и с сыром	40-5-10	40-5-10	Батон-40гр,масло сливочное-5гр,сыр 10гр
	10-30	фрукты	90	90	Яблоко -90гр
	Обед	1. Суп крестьянский с мясом	180	200	Мясо-20гр,пшено-5гр, масло растительное-2гр,картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр,яйцо-0,1гр
		2. Сложный гарнир с мясом	200	230	Мясо-80гр , масло слив.-5гр, масло раст.-4гр,лук-25гр, морковь-25гр, картофель-150гр, капуста-110гр, соль йод., перец,лавр лист, зелень-2гр.
		3. салат из св.огурцов и помид	50	60	Огурцы-30гр, помидор-30гр,лук-5гр, раст. Масло-1гр
		4. Кисель «+С»	180	200	Кисель-25гр,сахар-5гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр,ржаной-40гр
	Полдник	1. Печенье	20	20	Печенье-20гр.
		2. Чай с молоком	180	200	Чай-1гр, молоко-40гр, сахар-8гр.
	Ужин	1. Пирашки с капустой	90	90	Мука-30гр,раститель-2гр,капуста-50гр,морковь-5гр, масло сливоч-5гр,дрожь-0,001гр
		2. Кофейный напиток	200	200	Кофе-2гр, молоко-100гр,сахар-8гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года – 5 лет	5 лет – 7 лет	
6- день	Завтрак	1. Каша рисовая молочная	180	200	Молоко-180 гр, рис-15гр, сахар-5 гр, масло сливочное-5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар-8гр, чай-1гр
		3. Батон пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	Батон-40гр, масло сливочное-5гр.
	10-30	фрукты	90	90	Яблоко -90гр
	Обед	1. Суп клецкий с мясом	180	200	Мясо-20гр, мука- 25гр, гр, яйцо-0,1гр., масло раст.-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр.
		2. Мясные котлеты, Гарнир: гречка	200	230	Мясо-80гр, масло слив.-5гр, масло раст.-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, картофель-10гр, томат-5гр, мука железа-5гр, гречка-30гр, соль йод., перец, лавр лист, зелень-2гр.
		3. Салат из свежей капусты	50	60	Капуста-60гр, масло раст.-1гр
		4. Компот из сухоф. «+С»	180	200	Сухоф.-20гр, сахар-8гр.
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр, ржаной-40гр
	Полдник	1. Сушки	15	15	Сушки-15гр
		2. Варенец	180	200	Варенец-180гр
	Ужин	1. Булочки	90	90	слив. масло-5гр, сахар-8гр, растител масло-2гр, мука железа-35 гр, яйцо-0,1гр
		2. Чай сладкий	200	200	Сахар-8гр, чай-1гр

7-день	Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	180	200	Молоко-180гр,пшено-15гр,сахар-5гр,масло сливочное-5гр,
		2.Чай сладкий	180	200	Сахар-8гр, чай-1гр
		3.Батон пшеничный с маслом и с сыром	40-5-10	40-5-10	Батон -40гр,масло сливочное-5гр,сыр-10гр
	10-30	фрукты	90	90	Яблоко -90гр
	Обед	1.Шурпа	180	200	Мясо-20гр, масло раст.-2гр, картофель-50гр, лук-10гр, морковь-10гр.
		2.Мясо по казахский	200	230	Мясо-80гр, масло слив.-5гр, масло раст.-5гр,лук-25гр, картофель-50гр,мука желез.-0,02гр, яйцо-0,1гр
		3.салат из св.огурцов и помид	50	60	Огурцы-30гр, помидор-30гр,лук-5гр, раст. Масло-1гр
		4. Кисель «+С»	180	200	Кисель-25гр,сахар-5гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр,ржаной-40гр
	Полдник	1. Сочник с творогом	70	90	Творог-5гр, мука желез.-30гр, масло слив-5 гр, сахар-8гр,яйцо-0,1гр,сметана-20гр
		2.Какао с молоком	180	200	Какао-2гр, молоко-100гр, сахар-8гр.
	Ужин	1. Каша ячневая молочная	200	250	Молоко-180 гр, ячка-15гр, сахар-8 гр, масло сливочное-5 гр.
		2. Кофейный напиток	200	200	Кофе-2гр, молоко-100гр,сахар-8гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года – 5 лет	5 лет – 7 лет	
8- день	Завтрак	1. Каша 3 злаковая молочная	180	200	Молоко-180 гр, обсыпка -5гр, пшено-5гр, сахар-5 гр, масло сливочное-5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар-8гр, чай-1гр
		3. Батон пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	Батон-40гр, масло сливочное-5гр.
	10-30	фрукты	90	960	Груша-90гр
	Обед	1. Суп рисовый с мясом	180	200	Мясо-20гр, рис-15гр, масло раст.-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, яйцо-0,1гр
		2. Бигус с мясом	200	230	Мясо-80гр, масло слив.-5гр, масло раст.-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, капуста-135гр, картофель-90гр, томат-5гр
		3. Салат морковный с чесноком	50	60	Морковь-70гр, чеснок-2гр, масло раст.-1гр
		4. Компот из сухоф. «+С»	180	200	Сухоф.-20гр, сахар-10гр.
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр, ржаной-40гр
	Полдник	1. Пряник	20	20	Пряник-20гр.
		2. Какао с молоком	180	200	Какао-2гр, молоко-100гр, сахар-8гр.
	Ужин	1. ватрушки с творогом	200	250	Мука 50гр, сахар 5гр, масло слив.-2гр, яйцо-0,1, творог-50гр, дрожь-1гр
		2. Чай сладкий с лимоном	200	200	Чай-1гр, лимон-5гр, сахар-8гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года – 5 лет	5 лет – 7 лет	
9- день	Завтрак	1. Каша ячневая молочная	180	200	Молоко-180 гр, ячка-15гр, сахар-5 гр, масло сливочное-5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар-8гр, чай-1гр
		3. Батон пшеничный с маслом и с сыром	40-5-10	40-5-10	Батон-40гр, масло сливочное-5гр, сыр-10гр
	10-30	фрукты	60	60	Банан -60гр
	Обед	1. Суп гороховый с мясом	180	200	Мясо-20гр, горох-10гр, масло раст.-2гр, картофель-80гр, лук-15гр, морковь-15гр.
		2. Овощной гарнир с мясом	200	230	Мясо-80гр, масло слив.-5гр, масло раст.-3гр, лук-20гр, морковь-20гр, картофель-100 гр, перец болгарский-20гр, томат-5гр
		3. Салат из свеклы с чесноком	50	60	Свекла-70гр, чеснок-2гр, масло раст.-1гр
		4. Кисель «+С»	180	200	Кисель-25гр, сахар-5гр
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр, ржаной-40гр
	Полдник	1. Вафли	15	15	Вафли-15гр
		2. Кофейный напиток	180	200	Кофе-2гр, молоко-100гр, сахар-8гр
	Ужин	1. Уха рыбная с фрикадельками	200	250	Рыба-
		2. Чай сладкий	200	200	Сахар-8гр, чай-1гр

День		Меню	Выход		Перечень продуктов
			3 года – 5 лет	5 лет – 7 лет	
10- день	Завтрак	1. Каша дружба (рис,пшено)	180	200	Молоко-180 гр, рис-10гр, пшено-5гр, сахар-5 гр, масло сливочное-5 гр.
		2. Чай сладкий	180	200	Сахар-8гр, чай-1гр
		3. Батон пшеничный с маслом	40-5-10	40-5-10	Батон-40гр,масло сливочное-5гр.
	10-30	фрукты	90	90	Яблоко-90гр
	Обед	1. Домашняя лапша	180	200	Мясо-20гр, мука- 20гр,яйцо-0,1гр , масло раст.-2гр, картофель-80гр, лук-10гр, морковь-10гр.
		2. Капуста тушеная с мясом	200	230	Мясо-80гр,масло слив.-5гр, масло раст.-3гр,лук-20гр, морковь-20гр, капуста-200гр,томат-5гр, соль йод., перец,лавр лист, зелень-2гр.
		3. Салат зимний	50	60	Картофель-75гр, чеснок-1гр,масло раст.-1гр,лук-10гр.
		4. Компот из сухоф. «+С»	180	200	Сухоф.-20гр, сахар-10гр.
		5. Хлеб пшеничный и ржаной	40-40	40-40	Хлеб пшеничный-40гр,ржаной-40гр
	Полдник	1. Печенье	20	20	Печенье-20гр.
		2. Чай с молоком	180	200	Чай-1гр, молоко-40гр, сахар-8гр.
	Ужин	1. Сочник с творогом	70	90	Творог-5гр,мука желез-30гр, сахар-8гр, масло слив.-5гр, сметана-20гр, яйцо-0,1,
		2. Какао с молоком	200	200	Какао-2гр,сахар-10гр, молоко-100гр.