

"УТВЕРЖДАЮ"

В. Радько, руководитель ГУ "Отдел
образования Узункольского
района"



В. Радько
2025 г.

Перспективное меню ЗИМА - ВЕСНА для воспитанников ДО с
кратким днем пребывания

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Норма 1-3 лет (грамм)	Стоимость (тенге)	Норма 3-5 лет (грамм)	Стоимость (тенге)
	1-3 лет	3-5 лет					
Первая неделя 1 день							
Завтрак:							
Каша манная молочная с маслом	150	180	Манка	20	649	30	831
			масло сливочное	10		10	
			молоко	150		180	
			сахар	10		10	
Чай с молоком с сахаром	150	180	Чай	0,2		0,2	
			сахар	10		10	
			молоко	10		10	
хлеб с маслом	31	46	Хлеб	31		46	
			масло	6		6	
			сливочное				
Обед							
Суп вермишелевый на мясо-костном бульоне	150	180	Мясо	20		40	
			Вермишель	20		30	
			Картофель	40		60	
			Морковь	20		20	
			лук	20		20	
			масло	5		7	
			растительное				
			соль	2		2	
Картофель тушеный с мясом	180	200	мясо гов.	60		80	
			Картофель	80		100	
			Морковь	20		20	

			Лук	20		20	
			Масло растительное	5		7	
			соль	2		2	
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	10		10	
			сахар	10		10	
Хлеб	30	40	хлеб	30		40	
2 день							
Завтрак:							
Каша гречневая с маслом	150	180	крупя гречневая	20		30	
			масло сливочное	10		10	
молоко кипяченое	150	180	Молоко	150		180	
Хлеб с маслом	23	33	хлеб	21		31	
			масло	6		6	
Печенье	4	10	печенье	4		10	
Обед:							
Салат "Луковый"	40	50	Лук	20		30	
			Морковь	20		30	
борщ на м/к бульоне	150	180	мясо/кости	20	649	40	831
			картофель	40		60	
			капуста	20		30	
			лук	10		20	
			соль	2		2	
			томат	5		5	
			масло растительное	5		7	
Манты с мясом	180	200	мясо говядина	80		100	
			картофель	60		70	
			мука	16		20	
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	10		10	
хлеб	30	40	сахар	10		10	
			хлеб	30		40	
3 день							
Завтрак:							
Суп молочный вермишелевый с маслом	150	180	крупя манная	20		30	
			масло сливочное	10		10	
			молоко	150		180	
			сахар	10		10	
Хлеб с маслом с сыром	31	46	Хлеб	31		46	
			сыром	3		5	
			масло сливочное	6		6	
Чай с молоком с сахаром	150	180	чай	0,2		0,2	
			сахар	10		10	
			молоко	10		10	
яблоки	90	60	яблоки	90		60	
Обед:							
Суп гречневый на мясокостном бульоне	40	60	мясо	20		30	
			гречка	20		30	

			масло растительное	5	649	7	831
			картофель	60		80	
			морковь	20		30	
			лук	20		30	
			масло растительное	5		7	
			соль	2		2	
Котлета (перловка)	60/120	70/130	Мясо	70		90	
			лук	20		30	
			морковь	20		30	
			томат	5		5	
			перловка	20		30	
			масло растительное	5		7	
компот из сухофруктов с сахаром	150	180	с.фрукты	10		10	
			сахар	10		10	
Хлеб	30	40	хлеб	30		40	
4 день							
Завтрак:							
Каша кукурузная молочная с маслом	150	180	крупка кукурузная	20		30	
			масло сливочное	10		10	
			молоко	150		180	
			сахар	10		10	
Хлеб с маслом	31	46	хлеб	27		40	
			масло сливочное	6		6	
Чай с молоком и сахаром	150	180	чай	0,2		0,2	
			сахар	10		10	
			молоко	10		10	
Обед:							
Салат "Винегрет"	40	50	свекла	10		10	
			морковь	10		10	
			картофель	10		10	
			зел.горошек	10		10	
			масло растительное	5		7	
			Лук	5	649	5	831
Суп рыбный с рисом	150	180	Картофель	40		60	
			Рис	20		30	
			Морковь	10		10	
			Лук	10		10	
			масло растительное	5		7	
			консерва	20		50	
Штруделя с мясом	180	200	мясо	60		80	
			мука	30		40	
			картофель	60		80	
			морковь	10		10	
			лук	10		10	
			масло растительное	5		7	
			соль	2		2	

Компот	150	180	С.фрукты	10		10	
			Сахар	10		10	
хлеб	30	40	хлеб	30		40	
5 день							
Завтрак:							
Каша "Дружба"	150	180	молоко	150		180	
молочная с маслом			пшено	10		15	
			рис	10		15	
			масло	10		10	
			сливочное				
Чай с молоком с сахаром	150	180	чай	0,2		0,2	
			сахар	20		20	
			молоко	10		10	
Хлеб с маслом	31	46	хлеб	27		40	
			масло	12		20	
			сливочное				
Печенье	4	10	печенье	4		10	
Яблоки	90	60	яблоки	90		60	
Обед							
Суп гороховый на мясо-костном бульоне	150	180	горох	20	649	30	831
			морковь	10		10	
			соль	2		2	
			масло	5		7	
			растительное				
			лук	10		10	
			мясо	40		60	
Вареники с картофельной начинкой	180	200	мука	50		60	
			лук	10		10	
			масло раст	5		7	
			картофель	50		60	
хлеб, компот из сухофруктов с сахаром			сахар	10		10	
	30	40	хлеб	30		40	
			пшеничный				
			с.фрукты	10		10	
Вторая неделя 1 день							
Завтрак:							
Каша рисовая с изюмом	150	180	рис	20		30	
			масло	10		10	
			сливочное				
			изюм	10		10	
			сахар	10		10	
Хлеб с маслом	21	31	хлеб	21		31	
			масло	6		10	
			сливочное				
чай с молоком с сахаром	150	180	чай	0,2		0,2	
			сахар	10		10	
			молоко	10		10	
печенье	4	10	печенье	4		10	
Обед:							
Салат "Витаминка"	40	50	капуста	25		30	
			масло	5		7	
			растительное				
			морковь	15		20	

суп домашняя лапша на мясо-костном бульоне	150	180	мясо/кости	20	649	40	831
			картофель	60		70	
			мука	20		30	
			масло	5		5	
			растительное				
			лук	10		10	
			морковь	10		10	
			соль	2		2	
Тефтели(Картофельное пюре)	60/120	70/130	мясо	60		80	
			рис	10		10	
			Масло	5		7	
			растительное				
			лук	10		10	
			картофель	100		120	
			морковь	15		15	
			томат	5		5	
Компот из сухофруктов с сахаром, хлеб	150	180	с.фрукты	10		10	
			сахар	10		10	
			хлеб	30		40	
2 день							
Завтрак:							
Каша ячневая с молоком	150	180	крупя ячневая	20		30	
			масло	10		10	
			сливочное				
			молоко	150		180	
Хлеб с маслом	31	46	сахар	10		10	
			хлеб	31		46	
			масло	10		10	
какао с молоком с сахаром	150	180	сливочное				
			какао	10		10	
			сахар	10		10	
			молоко	150	649	180	831
яблоки	90	60	яблоки	90		60	
Обед:							
Щи со свежей капусты на мясо-костном бульоне	150	180	мясо	30		40	
			капуста	20		30	
			картофель	60		80	
Вареники с мясом	180	200	мясо	50		80	
			мука	16		20	
			лук	10		10	
			соль	2		2	
Компот из сухофруктов с сахаром			Сухофрукты	10		10	
			сахар	10		10	
Хлеб	30	40	хлеб	30		40	
3 день							
Завтрак:							
Каша геркулесовая молочная с маслом	150	180	геркулес	20		30	
			молоко	150		180	
			масло	10		10	
			сливочное				
			сахар	10		10	
Хлеб с маслом и яйцом	21	31	хлеб	21		31	

			яйцо	0,25		0,5	
			масло сливочное	6		6	
чай с молоком	150	180	чай	0,2		0,2	
			сахар	10		10	
			молоко	10		10	
Обед:							
Салат "Изюминка"	40	50	морковь	10		30	
			яблоко	20		20	
			изюм	10		10	
Суп картофельный с фрикадельками	150	180	мясо	40	649	60	831
			картофель	60		70	
			морковь	20		20	
			лук	10		20	
			масло растительное	5		7	
			соль	2		5	
Голубцы с мясом	180	200	мясо	40		80	
			капуста	30		45	
			масло растительное	5		7	
			томат	5		5	
			лук	10		10	
			морковь	10		10	
			рис	10		10	
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	с.фрукты	10		10	
			сахар	10		10	
Хлеб	30	40	хлеб	30		40	
4 день							
Завтрак:							
Каша рисовая с молоком	150	180	крупа рисовая	20		30	
			масло сливочное	10		10	
			молоко	150		180	
			сахар	10		10	
Хлеб с маслом	31	46	хлеб	31		46	
			масло сливочное	6		6	
Какао с молоком	150	180	какао	10		10	
			сахар	10		10	
			молоко	150		160	
Яблоки	90	60	Яблоко	90		60	
Обед:							
суп с клецками на мясо-костном бульоне	150	180	мясо/кости	20	649	40	831
			картофель	60		70	
			мука	16		20	
			морковь	20		20	
			лук	20		20	
			масло растительное	5		7	
			соль	2		2	
Гуляш(Перловка)	60/120	70\130	мясо	50		80	
			морковь	20		20	
			лук	10		20	
			томат	5		5	

			масло растительное	5		7	
			перловка	20,00		30	
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	10		10	
			сахар	10		10	
Хлеб	30	40	хлеб пшеничный	30		40	
5 день							
Завтрак:							
Каша кукурузная молочная с маслом	150	180	кукурузка	20		30	
			масло сливочное	10		10	
			молоко	150		180	
			сахар	10		10	
хлеб с маслом	21	31	хлеб	21		31	
			масло сливочное	6		10	
Чай с молоком и сахаром	150	180	чай	0,2		0,2	
			сахар	10		10	
			молоко	10		10	
Обед:							
Салат "Морковный"	40	50	Морковь	25		35	
			масло растительное	5		7	
			лук	10		10	
Суп рассольник на мяско-костном бульоне	150	180	мясо/кости	20		40	
			картофель	60		70	
			перловка	20	649	30	831
			масло растительное	5		7	
			лук	10		10	
			морковь	10		10	
			соль	2		5	
			томат	5		5	
Плов с мясом			мясо гов	60		80	
			морковь	10		10	
			хлеб	18		26	
			лук	10		10	
			рис	50		70	
			масло растительное	5		7	
Компот из сухофруктов, хлеб	150	180	с.фрукты	10		10	
			сахар	10		10	
			хлеб	30		40	
Стоимость в месяц					12980	16620	

**Перспективное меню ЛЕТО - ОСЕНЬ для воспитанников ДО с кратким
днем пребывания**

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Норма 1-3 лет (грамм)	Стоимость (тенге)	Норма 3-5 лет (грамм)	Стоимость (тенге)
	1-3 лет	3-5 лет					
Первая неделя 1 день							
Завтрак:							
Каша манная молочная с маслом	150	180	Манка	20	649	30	831
			масло сливочное	4		6	
			молоко	150		180	
			сахар	8		10	
Чай с молоком	150	180	Чай	0,2		0,2	
			сахар	8		10	
			молоко	10		10	
хлеб с маслом	31	46	Хлеб	31		46	
			масло сливочное	4		6	
бананы	90	60	бананы	90		60	
Обед							
Салат "Капустный"	40	50	Капуста	20		30	
			Масло растительное	5		7	
Суп "Харчо" на мясо- костном бульоне	150	180	Мясо	20		40	
			Морковь	20		30	
			лук	10		15	
Картофельная запеканка с мясом	180	200	масло	5		7	
			растительное				
			соль	2		5	
			рис	20		30	
			мясо	40		80	
			картофель	120		190	
			масло растительное	5		7	
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	10		10	
			сахар	10		10	
Хлеб	27	40	хлеб пшеничный	27		40	
2 день							
Завтрак:							
Каша "Дружба" молочная с маслом	150	180	рис	10		15	
			масло сливочное	12		20	
			пшено	10		15	
Чай с молоком	150	180	Молоко	10		10	
			чай	1		1	
			сахар	10		10	
Хлеб с маслом	23	33	хлеб	21		31	
			масло	12		20	
Печенье	4	10	печенье	4		10	
яблоки	90	60	яблоки	90		60	

Обед							
Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне	150	180	мясо/кости	20	649	40	831
			картофель	40		60	
			ячка	20		30	
			лук	20		30	
			соль	2		5	
			морковь	10		15	
			масло	5		7	
			растительное				
Штруделя с мясом	180	200	мясо говяжье	40		60	
			картофель	20		30	
			мука	16		20	
			морковь	10,00		15	
			лук	10,00		15	
			масло	5,00		7	
растительное							
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	10		10	
			сахар	10		10	
Хлеб	18	31	хлеб	18		20	
3 день							
Завтрак:							
Каша кукурузная молочная с маслом	150	180	кукуруза	20		30	
			масло	5		5	
			сливочное				
			молоко	130		140	
			сахар	10		10	
Хлеб с маслом	31	46	Хлеб	31		46	
			масло	6		6	
			сливочное				
Чай с молоком	150	180	чай	1		2	
			сахар	10		15	
			молоко	10		10	
груши	90	60	груши	90		60	
печенье	4	10	печенье	4		10	
Обед:							
Салат "Овощной с зеленым горошком	40	50	зел.горошек	20	649	30	831
			картофель	10		15	
			морковь	10		15	
			лук	10		15	
			масло	5		7	
растительное							
суп картофельный с фасолью на мясо-кост ном бульоне	150	180	мясо	20		40	
			фасоль	20		30	
			масло	5		7	
			растительное				
			картофель	40		60	
			морковь	20		30	
			лук	20		30	
			соль	2		5	
Манты с мясом	180	200	Мясо	40		60	
			лук	20		30	
			мука	16		20	
			соль	2,00		5	

			масло растительное	12,00		20	
компот	150	180	с.фрукты	10		10	
			сахар	10		10	
Хлеб	27	40	хлеб пшеничный	27		40	
4 день							
Завтрак:							
Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	150	180	крупка геркулесовая	20		30	
			масло сливочное	12		20	
			молоко	150		180	
			сахар	10		10	
Хлеб с маслом	31	46	хлеб	27		40	
			масло сливочное	6		6	
Чай с молоком и сахаром	150	180	чай	1		1	
			сахар	10		10	
			молоко	10		10	
печенье	4	10	печенье	4		10	
Обед:							
			бананы	90		60	
Суп свекольник на мяско-костном бульоне	150	180	свекла	10		10	
			морковь	10	649	10	831
			картофель	10		10	
			Мясо	20		40	
			масло растительное	10		10	
			Лук	5		5	
Гречка тушенная с мясом	180	200	гречка	20		30	
			мясо	40		80	
			Морковь	20		30	
			Лук	20		30	
			масло растительное	12,00		20	
			соль	2,00		5	
Компот	150	180	С.фрукты	10		10	
			Сахар	10		10	
Хлеб	18	26	хлеб	18		26	
5 день							
Завтрак:							
Каша ячневая молочная с маслом	150	180	молоко	130		140	
			ячка	20		30	
			масло сливочное	12		20	
			сахар	10		10	
Чай с молоком	150	180	чай	1		1	
			сахар	10		10	
			молоко	10		10	
Хлеб с маслом	31	46	хлеб	27		40	
			масло сливочное	12		20	
Печенье	4	10	печенье	4		10	

Яблоки	90	60	яблоки	90	649	60	831
Обед							
Салат "Огуречик"	40	50	огурцы свежие	20		30	
			масло подсолнечное	12		20	
			соль	2		5	
суп лапша с яйцом на мясо-костном бульоне	150	180	мука	12		20	
			морковь	10		10	
			соль	2		5	
			масло растительное	5		7	
			лук	10		10	
			мясо	20		40	
			яйцо	25		50	
Голубцы ленивые с маслом	180	200	мясо	40		80	
			лук	10		10	
			масло раст	5		7	
хлеб компот	27	40	капуста	20		30	
			хлеб пшеничный	27		40	
			с.фрукты	10		10	
вторая неделя 1 день							
Завтрак:							
каша рисовая молочная с маслом	150	180	рис	20	649	30	831
			масло сливочное	6		10	
			молоко	130		150	
			сахар	10		10	
Хлеб с маслом	21	31	хлеб пшеничный	21		31	
			масло сливочное	6		10	
чай с молоком	150	180	чай	1		1	
			сахар	10		10	
			молоко	10		10	
печенье	4	10	печенье	4		10	
груши	90	60	груши	90		60	
Обед:							
Суп кулеш пшеничный на мясо-костном бульоне	150	180	мясо/кости	20		40	
			картофель	60		70	
			пшено	20		30	
			масло растительное	5		5	
			лук	5		10	
			морковь	10		13	
			соль	2		5	
Вареники с мясом	180	200	мясо	40		80	
			рис	10		10	
			Масло растительное	5		7	

			лук	10		10	
			картофель	60		120	
			морковь	15		15	
			мука	16		20	
Компот из сухофруктов	150	180	с.фрукты	10		10	
хлеб			сахар	10		10	
			хлеб	18		26	
2 день							
Завтрак:							
Каша манная молочная с маслом	150	180	крупа манная	20		30	
			масло сливочное	5		5	
			молоко	130		140	
			сахар	10		10	
Хлеб с маслом	31	46	хлеб	31		46	
			масло сливочное	6		6	
Чай с молоком	150	180	чай	1		1	
			сахар	10		10	
			молоко	150		180	
печенье	4	10	печенье	4		10	
яблоки	90	60	яблоки	90		60	
Обед:							
Салат "Морковный"	40	50	морковь	15	649	25	831
			масло растительное	5		7	
суп польский с капустой на мясо-костном бульоне	150	180	мясо	20		40	
			капуста	20		30	
			картофель	60		80	
Азу с отварным картофелем и с мясом	180	200	мясо	40		80	
			соленые огурцы	20		30	
			лук	10		10	
			соль	2		5	
			морковь	5		5	
			картофель	60		110	
Компот из сухофруктов с сахаром			Сухофрукты	10		10	
Хлеб	27	40	сахар	10		10	
			хлеб	27		40	
3 день							
Завтрак:							
Гречка вязкая молочная с маслом	150	180	гречка	20		30	
			молоко	130		150	
			масло сливочное	10		10	
			сахар	10		10	
Хлеб с маслом	21	31	хлеб	21		31	
			масло сливочное	6		6	
чай с молоком	150	180	чай	1		1	
			сахар	10		10	
			молоко	10		10	
печенье	4	10	печенье	4		10	
Бананы	90	60	бананы	90		60	

Обед:							
суп гороховый с гречками на мясо- костном бульоне	150	180	мясо	20	649	40	831
			картофель	60		70	
			морковь	20		20	
			лук	10		20	
			масло	5		7	
			растительное				
			соль	2		5	
			горох	20		30	
Вареники с картофельной начинкой	180	200	мука	16		20	
			картофель	60		120	
			масло	5		7	
			растительное				
			лук	10,00		10	
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	с.фрукты	10		10	
			сахар	10		10	
Хлеб	18	26	хлеб пшеничный	18		26	
4 день							
Завтрак:							
каша рисовая с изюмом	150	180	крупа рисовая	20		30	
			масло сливочное	5		5	
			изюм	10		10	
			сахар	10		10	
Хлеб с маслом	31	46	хлеб	31		46	
			масло сливочное	6		6	
Какао с молоком	150	180	какао	10		10	
			сахар	10		10	
			молоко	120		120	
Яблоки	90	60	яблоко	90	649	60	831
Салат "Свекольный"	40	50	печенье	4		10	
			свекла	20		30	
			масло растительное	5		7	
суп рыбный с макаронами	150	180	консерва	20		45	
			картофель	60		70	
			макароны	20		30	
			морковь	20		30	
			лук	20		30	
			масло растительное	5		7	
			соль	2		5	
Капуста тушенная с мясом	180	200	мясо	40		80	
			морковь	20		30	
			лук	20		30	
			томат	5,00		5	
			масло растительное	5,00		7	
			Капуста	20,00		30	
Компот из сухофруктов с сахаром	150	180	сухофрукты	10		10	
			сахар	10		15	

Хлеб	27	40	хлеб пшеничный	27		40	
5 день							
Завтрак:							
каша пшенная молочная с маслом	150	180	пшено	20	649	30	831
			масло сливочное	10		10	
			молоко	130		140	
			сахар	10		10	
бутерброд с маслом и сыром	31	46	хлеб	21		31	
			масло сливочное	6		10	
			сыр	3		5	
Чай с молоком и сахаром	150	180	чай	1		1	
			сахар	10		10	
			молоко	150		180	
печенье	4	10	печенье	4		10	
яблоки	90	60	яблоки	90		60	
Суп рассольник на мясо- костном бульоне	150	180	мясо/кости	20		40	
			картофель	60		70	
			перловка	20		30	
			масло растительное	5		7	
			лук	10		10	
			морковь	10		10	
			соль	2		5	
			томат	5		5	
			творог	40		40	
	180	200	мука	16		20	
			лук	10		10	
			рис	20		30	
			масло растительное	5		7	
	150	180	с.фрукты	10		10	
Компот из сухофруктов хлеб			сахар	10		5	
			хлеб	18		26	
			мука	16		20	
Стоимость в месяц					12980		16620