

Утверждаю:  
Директор КГУ  
«Александровская основная школа»  
КГУ «Отдел образования Есильского района»  
КГУ «Управление образования акимата  
Северо-Казахстанской области»  
« 01 » сентября 2023г. Кошкимбаева Т.М

## Режим дня

## Күн тәртібі

Режимные компоненты	Временной интервал
Прием, осмотр, игровая деятельность	8:30-8:50
Утренняя гимнастика	8:50-9:00
Подготовка к завтраку, завтрак	9:20-9:40
Игры, совместная деятельность, ОУД, подготовка к прогулке, прогулка, гигиенические процедуры	10:00-12:00
Подготовка к обеду, обед	12:10-12:40
Укладывание, дневной сон	12:40-15:00
Подъем, гимнастика, пробуждение, подготовка к полднику, полдник	15:00-15:30
Игровая деятельность	15:40-17:00
Подготовка к ужину, ужин	17:00-17:20
«До свидания, детский сад!»	17:30-18:00

СРЕДА	<b>Завтрак</b> Каша ячневая молочная Хлеб рж. Чай с молоком Яблоко <b>Обед</b> Салат из моркови на р/м Суп перловый на м/к.б Жаркое по-домашнему Компот из с/ф Хлеб пш. белый <b>Полдник</b> вафли кефир <b>Ужин</b> Каша геркулес молочная Чай с сахаром Хлеб пш.белый	150/200 25/60 150/180 100/150 40/60 150/200 150/200 150/180 35/40 60/70 150/200 150/200 150/180 25/40	<b>Завтрак</b> Каша манная молочная Хлеб рж. Чай с молоком Яблоко <b>Обед</b> Винегрет на р/м. Суп гороховый на м/к.б Гарнир гречка Гуляш Компот из с/ф Хлеб пш. белый <b>Полдник</b> Булочка Кисель п/я <b>Ужин</b> Каша рисовая молочная Чай с сахаром Хлеб пш.б	150/200 25/60 150/180 100/150 40/60 150/200 120/130 60/80 150/180 35/40 60/70 150/200 150/200 150/180 25/40
	<b>Завтрак</b> Суп лапша молочная Хлеб с сыром Кофейный напиток <b>Обед</b> Салат из моркови на р/м Щи на м/б Котлеты мясные Гарнир: макароны отв. Компот из с/фр. Хлеб пш.белый <b>Полдник</b> Печенье Сок натуральный <b>Ужин</b> пелемени Чай с сахаром	150/200 25/7,60/8 150/180 40/60 150/200 60/80 120/130 150/180 40/25 60/70 150/200 150/200 150/180	<b>Завтрак</b> Каша кукурузная молочная Хлеб рж. с сыром Кофейный напиток <b>Обед</b> салат свекольный на р/м. Борщ на м/к.б Гуляш Гарнир картофельное пюре Компот из с/фр Хлеб пш.белый <b>Полдник</b> Печенье Кефир <b>Ужин</b> Пелемени Чай с сахаром	150/200 25/6,60/8 150/180 40/60 150/200 60/80 120/130 150/180 25/40 60/70 150/200 150/200 150/180
ПЯТНИЦА	<b>Завтрак</b> Каша кукурузная молочная Хлеб с сыром Кофейный напиток <b>Обед</b> Винегрет на р/м Суп рисовый на м/к.б. Котлеты рыбные Гарнир : картофельное пюре Компот из с/ф Хлеб пш.белый <b>Полдник</b> Пряник Кисель п/я <b>Ужин</b> Омлет Чай с сахаром	150/200 25/6,60/8 150/180 40/60 150/200 60/80 120/130 150/180 25/40 60/70 150/200 60/80 150/180	<b>Завтрак</b> Каша геркулес молочная Хлеб рж. с маслом Кофейный напиток <b>Обед</b> салат из моркови на р/м. Суп перловый на м/к.б Котлеты мясные Гарнир макароны отв. Компот из с/фр Хлеб пш.белый <b>Полдник</b> Пряник Сок натуральный <b>Ужин</b> Омлет Чай с сахаром	150/200 25/6,60/8 150/180 40/60 150/180 60/80 120/130 150/180 25/40 60/70 150/200 60/80 150/180

Медсестра М.Е.С. Е.Ю. Максакова

Повар м/ц С.В. Н. В. Савицкая