



Бекітемін
«Е.А.Иштаев» ЖШС, «Айгөлек +»
жеке бөбекжайы меңгерушісі: Н.Б.Мәмбетова

«Е.А.Иштаев» ЖШС, «Айгөлек +»
жеке бөбекжайының
«Жаз-Күз» мезгіліне арналған 10 күндік ас мәзірі

2024-2025 о.ж.

10 күндік перспективтік ас мәзірі
1 апта

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы ас	Таңғы ас	Таңғы ас	Таңғы ас	Таңғы ас
1.Май қосылған ұнтақ сүт ботқасы 2.Печенье 3.Шиповник 10:00 Жемістер(алма немесе мандарин) Табиғи шырын	1.Май қосылған тары сүт ботқасы 2.Май жағылған бөлке ірімшікпен н/се повидломен 3.Жеміс шайы 10:00 Жемістер (алма,банан немесе мандарин) Табиғи шырын	1.Май қосылған сұлы сүт ботқасы 2.Печенье 3.Какао 10:00 Жемістер (алма,банан немесе мандарин) Табиғи шырын	1.Май қосылған жүгері сүт ботқасы 2.Май жағылған бөлке 3. Жеміс шайы 10:00 Жемістер (алма,банан немесе мандарин) Табиғи шырын	1.Май қосылған бидай сүт ботқасы 2.Май жағылған бөлке ірімшікпен н/се повидломен 3.Шиповник 10:00 Жемістер (алма,банан немесе мандарин) Табиғи шырын
Түскі ас	Түскі ас	Түскі ас	Түскі ас	Түскі ас
«Сәбіз қосылған қырықабат»салаты 1.Қаймақ қосылған қызылша сүйек сорпасы 2.Котлет қарақұмықпен Нан 3.Кептірілген жеміс компоты дәруменімен	«Сарымсақ қосылған қызылша» салаты 1.Үй кеспесі тауық еті сорпасы 2.Бұқтырылған тауық еті қосылған көкөніс рагуі Нан 3. Кептірілген жеміс компоты	«Алма қосылған сәбіз»салаты 1.Бұршақ сүйек сорпасы 2.Палау Нан 3. Кептірілген жеміс компоты	«Винегрет салаты 1.Балық сүйек сорпасы 2.Балық котлеті макаронмен Нан 3.Кисель н/се каркаде	«Ассорти» салаты 1.Көкөніс сүйек сорпасы 2.Бесбармақ Нан 3. Кептірілген жеміс компоты
Бесінгі ас	Бесінгі ас	Бесінгі ас	Бесінгі ас	Бесінгі ас
1.Май жағылған бөлке піскен жұмыртқамен 2.Қайнатылған сүт	1.Мейіз қосылған сүзбе ватрушкасы 2.Какао	1.Гренка 2.Қайнатылған сүт	1.Пирожки 2.Қатық	1.Сырник сүт тұздығымен 2.Какао

10 күндік перспективтік ас мәзірі
2 апта

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Таңғы ас	Таңғы ас	Таңғы ас	Таңғы ас	Таңғы ас
1.Май қосылған күріш сүт ботқасы 2.Печенье 3.Шиповник 10:00 Жемістер(алма ,банан немесе мандарин) Табиғи шырын	1.Май қосылған ұнтақ сүт ботқасы 2.Май жағылған бөлке ірімшікпен н/се повидломен 3.Жеміс шайы 10:00 Жемістер (алма,банан немесе мандарин) Табиғи шырын	1.Достық сүт ботқасы 2.Печенье 3.Шиповник 10:00 Жемістер (алма,банан немесе мандарин) Табиғи шырын	1.Май қосылған жүгері сүт ботқасы 2.Май жағылған бөлке ірімшікпен н/се повидломен 3.Жеміс шайы 10:00 Жемістер (алма,банан немесе мандарин) Табиғи шырын	1.Май қосылған арпа сүт ботқасы 2.Май жағылған бөлке 3.Шиповник 10:00 Жемістер (алма,банан немесе мандарин) Табиғи шырын
Түскі ас	Түскі ас	Түскі ас	Түскі ас	Түскі ас
«Жүгері қосылған сәбіз» салаты 1.Жұмыртқа үлпектері қосылған тауық сорпасы 2.Бұқтырылған ет макаронмен Нан 3.Кептірілген жеміс компоты	«Пияз» салаты 1.Борщ сүйек сорпасы 2.Үй картобы Нан 3. Кептірілген жеміс компоты	«Мейіз қосылған қызылша» салаты 1.Вермишель сүйек сорпасы 2.Жалқау голубциі Нан 3. Кептірілген жеміс компоты	Сәбіз қосылған қырыққабат салаты 1.Балық сүйек сорпасы 2.Балық тефтелі езілген картоппен Нан 3.Кисель н/се каркаде	«Ассорти» салаты 1.Қышқыл сүйек сорпасы 2.Хинкал Нан 3. Кептірілген жеміс компоты
Бесінгі ас	Бесінгі ас	Бесінгі ас	Бесінгі ас	Бесінгі ас
1. Май жағылған бөлке 2.Қайнатылған сүт	1.Сүзбе пісірмесі «Сочник» 2.Кисель	1. «Күншуақ» бутерброды 2.Қатық	1.Үй бөлкесі 2.Қайнатылған сүт	1.Мейіз қосылған сүзбе пісірмесі сүт тұздығымен 2.Какао

1-күн

Ас мәзірі	Үлес салмағы (гр)			Тағамдардың атаулары	1 баланын тамақтану мөлшері (гр)	
	Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)	Ересек (5-7 жас)		Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)
Таңғы ас						
1.Май қосылған ұнтақ сүт ботқасы	150	180	200	Қою сүт	60	50
				Ұнтақ жармасы	10	12
				Сары май	4	5
				Қант	3	6
2.Печенье	10	25	25	Печенье	10	25
3. Шиповник	150	180	200	шиповник	2	2
				Қант	4	6
Жемістер (алма,банан,мандарин) немесе табиғи шырын	90	60	90	Жемістер (алма,банан,мандарин)	90	90
	100	100	150	немесе табиғи шырын	100	100
Түскі ас						
«Сәбіз қосылған қырыққабат» салаты	40	50	60	Қырыққабат	50	60
				Сәбіз	10	10
				Өсімдік майы	1	2
1.Қаймақ қосылған қызылша сүйек сорпасы	150	180	200	Сүйек	20	30
				Картоп	70	120
				Пияз	20	20
				Сәбіз	20	20
				Қызылша	50	55
				Қаймақ	13	13
				Сары май	2	4
				Өсімдік майы	2	2
2.Котлет қарақұмықпен	60	70	80	Сиыр еті	40	70
	120	130	140	Қарақұмық жармасы	25	30
				Пияз	25	25
				Сәбіз	15	15
				Жұмыртқа	4	9
				Нан	6	8
				Сүт	50	20
				Сары май	2	6
				Өсімдік майы	2	3
Бидай наны Қарабидай наны	30 25	40 40	40 40	Бидай наны	30	40
				Қарабидай наны	25	40
3.Кептірілген жеміс компоты	150	180	200	Кептірілген жеміс	10	10
				Қант	10	10
Бесінгі ас						
Май жағылған бөлке піскен жұмыртқамен	25/25/4	50/40/5	50/40/5	Жұмыртқа	25	50
				Бөлке	25	40
				Сары май	4	5
2.Қайнатылған сүт	150	200	200	Сүт	150	200
				Қант		

1 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бядай наны	55	80
Қарабидай наны	25	40
Бядай ұны	0	0
Бұршақ жармалары	35	42
Картоп	70	120
Көкөністер	180	195
Жемістер	90	90
Кептірілген жемістер	10	10
Қант	17	22
Сары май	12	20
Осімдік майы	5	7
Сүт	425	420
Сүзбе	0	0
Сиыр еті	60	100
Қаймақ	13	13
Шиповни	2	2
Конд. өнімдер	10	25
Жұмыртқа	29	59

Ас мәзірі	Үлес салмағы (гр)			Тағамдардың атаулары	1 баланын тамақтану мөлшері (гр)	
	Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)	Ересек (5-7 жас)		Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)
Таңғы ас						
1.Май қосылған тары сүт ботқасы	150	180	200	Сүт	180	160
				Сөк жармасы	10	14
				Сары май	3	5
				Қант	3	3
2.Май жағылған бөлке ірімшікпен/се повидломен	25/4/8	40/5/13	40/5/13	Бөлке	25	40
				Сары май	4	5
				Ірімшік	8	13
3.Жеміс шайы	150	180	200	Жеміс шайы	2	2
				Қант	4	4
Жемістер (алма,бапан,мандарин) немесе табиғи шырын	90	60	90	Жемістер (алма,бапан,мандарин)	90	90
	100	100	150	немесе табиғи шырын	100	100
Түскі ас						
«Сарымсақ қосылған қызылша» салаты	40	50	60	Қызылша	50	60
				сарымсақ	1	1
				Өсімдік майы	1	2
1.Үй кеспесі тауық еті сорпасы	150	180	200	Тауық еті	20	30
				Картоп	70	120
				Пияз	20	20
				Сәбіз	15	15
				Ұн	12	12
				Жұмыртқа	4	9
				Сары май	1	3
				Өсімдік майы	1	1
2.Бұқтырылған ет қосылған көкөніс рагуі	180	200	200	Тауық еті	40	70
				Пияз	30	30
				Картоп	100	150
				Қырыққабат	80	110
				Сәбіз	20	20
				Сары май	2	4
				Өсімдік майы	2	2
Бидай наны Қарабидай наны	30 25	40 40	40 40	Бидай наны Қарабидай наны	30 25	40 40
	3.Кептірілген жеміс компоты	150	180	200	Кептірілген жеміс	10
Қант					5	10
Бесінгі ас						
Мейіз қосылған сүзбе ватрушкасы	60	70	80	Сүзбе	90	90
				Ұн	22	28
				Мейіз	5	5
				Сары май	2	3
				Жұмыртқа	3	10
				Сүт	60	30
				Өсімдік майы	1	2
2.Какао	150	180	200	Какао	1	2
				Сүт	130	150
				Қант	5	5

2 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бұдай наны	55	80
Қарабұдай наны	25	40
Бұдай ұны	34	40
Бұршақ жармалары	10	14
Картон	170	270
Көкөністер	220	260
Жемістер	90	90
Кептірілген жемістер	10	10
Конд.өнімдер	0	0
Қант	17	22
Сары май	12	20
Өсімдік майы	5	7
Жұмыртқа	7	19
Сүт	450	420
Сүзбе	90	90
Тауық еті	60	100
Балық	0	0
Қаймақ	0	0
Ірімшік	8	13
Жеміс шайы	2	2
шиповник	2	2

Ас мәзірі	Үлес салмағы (гр)			Тағамдардың атаулары	1 баланың тамақтану мөлшері (гр)	
	Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)	Ересек (5-7 жас)		Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)
Таңғы ас						
1.Май қосылған сұлы сүт ботқасы	150	180	200	Сүт	150	130
				Сұлы жармасы	10	12
				Сары май	3	5
				Қант	5	6
2.Печенье	10	25	25	Печенье	10	25
3.Какао	150	180	200	Какао	1	2
				Қант	7	6
				Сүт	130	60
Жемістер (алма,банан,мандарин) немесе табиғи шырын	90	90	90	Жемістер (алма,банан,мандарин) немесе табиғи шырын	90	90
	100	100	150		100	100
Түскі ас						
«Алма қосылған сәбіз» салаты	40	50	60	алма	10	10
				Сәбіз	25	30
				Өсімдік майы	1	2
1.Бұршақ сүйек сорпасы	150	180	200	Сүйек(сыыр)	20	30
				Картоп	70	120
				Бұршақ	12	12
				Пияз	25	25
				Сәбіз	20	20
				Сары май	2	4
				Өсімдік майы	1	2
2.Палау	180	200	200	Сыыр еті	40	70
				Күріш	25	40
				Пияз	25	25
				Сәбіз	30	30
				Сары май	3	6
				Өсімдік майы	2	2
Бидай наны Қарабидай наны	30 25	40 40	40 40	Бидай наны Қарабидай наны	30 25	40 40
	3.Кептірілген жеміс компоты	150	180	200	Кептірілген жеміс	10
Қант					5	10
Бесінгі ас						
1.Гренка	25/4	40/5	40/5	Сары май	4	5
				Бөлке	25	40
				Қант	2	5
				Жұмыртқа	3	10
				Өсімдік майы	1	1
				Сүт	70	30
2.Қайнатылған сүт	150	200	200	Сүт	150	200

3 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бұдай наны	55	80
Қарабұдай наны	25	40
Бұдай ұны	0	0
Бұршақ жармасы, макарон	47	64
Картон	70	120
Көкөністер	150	160
Жемістер	90	90
Келтірілген жемістер	10	10
Конд. өнімдер	10	25
Қант	17	22
Сары май	12	20
Өсімдік майы	5	7
Жұмыртқа	3	10
Сүт	500	420
Сүзбе	0	0
Сиыр еті	60	100
Балық	0	0
Қаймақ	0	0
Ірімшік	0	0
Жеміс шайы	0	0
Шиповник	0	0

Ас мәзірі	Үлес салмағы (гр)			Тағамдардың атаулары	І баланың тамақтану мөлшері (гр)	
	Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)	Ересек (5-7 жас)		Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)
Таңғы ас						
1.Май қосылған жүгері сүт ботқасы	150	180	200	Сүт	150	120
				Жүгері жармасы	10	14
				Сары май	3	5
				Қант	3	5
2.Май жағылған бөлке	25/4	40/5	40/5	Бөлке	25	40
				Сары май	4	5
3.Жеміс шайы	150	180	200	Жеміс шайы	2	2
				Қант	7	10
Жемістер (алма,банан,мандарин) немесе табиғи шырын	90	90	90	Жемістер (алма,банан,мандарин)	90	90
	100	100	150	немесе табиғи шырын	100	100
Түскі ас						
«Винегрет» салаты	40	50	60	Қызылша	25	25
				картоп	30	35
				сәбіз	15	15
				Тұздалған қияр	5	5
				Өсімдік майы	1	2
1.Балық сүйек сорпасы	150	180	200	Балық (сазан)	55	122
				Картоп	70	120
				Сок жармасы	3	5
				Пияз	25	25
				Сәбіз	15	15
				Сары май	1	3
				Өсімдік майы	1	2
2.Балық котлеті макаронмен	60/120	70/130	80/140	Балық(сазан)	45	103
				Жұмыртқа	4	10
				Пияз	30	30
				Сәбіз	10	10
				Сары май	2	4
				Сүт	60	20
				Өсімдік майы	2	2
				Ұнтақ жармасы	1	1
				Макарон	20	35
Бидай наны	30	40	40	Бидай наны	30	40
Қарабидай наны	25	40	40	Қарабидай наны	25	40
3.Кисель и/се каркаде	150	180	200	Кисель,каркаде	15	15
				Қант	7	7
Бесінгі ас						
1.Пирожки	25/4	40/5	40/5	картоп	40	50
				Ұн	22	28
				Сүт	60	20
				Сары май	2	3
				Жұмыртқа	4	10
				Ашытқы	1	1
				Қант	2	4
				Өсімдік майы	1	1
2.Қатық	150	200	200	Қатық	150	200

4 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бидай наны	55	80
Қарабидай наны	25	40
Бидай ұны	22	28
Бұршақ жармасы, макарон	33	54
Картон	70	120
Көкөністер	130	140
Жемістер	90	0
Кептірілген жемістер	10	10
Конд. өнімдер	0	0
Қант	17	22
Сары май	12	20
Өсімдік майы	5	7
Жұмыртқа	8	20
Сүт	500	420
Сүзбе	0	0
Сиыр еті	60	100
Балық	100	225
Қаймақ	0	0
Ірімшік	0	0
Жеміс шайы	2	2
Шиповник	0	0

Ас мәзірі	Үлес салмағы (гр)			Тағамдардың атаулары	1 баланың тамақтану мөлшері (гр)	
	Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)	Ересек (5-7 жас)		Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)
Таңғы ас						
1.Май қосылған бидай сүт ботқасы	150	180	200	Сүт	150	180
				Бидай жармасы	10	14
				Сары май	3	5
				Қант	7	7
2.Май жағылған бөлке ірімшікпен н/се повидломен	25/4/7	40/5/12	40/5/12	Бөлке	25	40
				Ірімшік	7	12
				Сары май	4	5
3.Шиповник	150	180	200	шиповник	2	2
				Қант	9	12
Жемістер (алма,банан,мандарин) немесе табиғи шырын	90	90	90	Жемістер (алма,банан,мандарин)	90	90
	100	100	150	немесе табиғи шырын	100	100
Түскі ас						
«Ассорти» салаты	40	50	60	Қырыққабат	60	70
				Бұршақ консерві	10	10
				Өсімдік майы	2	3
1.Көкеніс сүйек сорпасы	150	180	200	Сүйек(сиыр)	20	30
				күріш	5	5
				Картоп	70	120
				Пияз	25	25
				Сәбіз	20	20
				Сары май	1	4
				Өсімдік майы	2	2
				Қаймақ	13	13
				Тұздалған кияр	5	5
2.Бесбармақ	180	200	200	Ет(сиыр)	40	60
				Картоп	55	80
				Пияз	25	25
				Сәбіз	10	10
				Жұмыртқа	3	9
				Сары май	2	4
				Ұн	25	33
Бидай наны Қарабидай наны	30 25	40 40	40 40	Бидай наны	30	40
				Қарабидай наны	25	40
3.Кептірілген жеміс кампоты	150	180	200	Кептірілген жеміс	10	10
				Қант	5	10
Бесінгі ас						
1.Сырник сүт тұздығымен	60	70	80	Сүзбе	100	100
				Сары май	2	3
				Сүт	70	30
				Жұмыртқа	4	10
				Қант	2	4
				Ұн	10	10
				Өсімдік майы	1	2
2.Какао	150	180	200	Какао	1	2
				Сүт	130	130
				Қант	5	5

5 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бідай наны	55	80
Қарабідай наны	25	40
Бідай ұты	35	43
Бұршақ жармасы, макарон	15	19
Картон	125	200
Көкөністер	155	165
Жемістер	90	90
Кептірілген жемістер	10	10
Конд.өнімдер	0	0
Қант	17	22
Сары май	12	20
Өсімдік майы	5	7
Жұмыртқа	7	19
Сүт	420	420
Сүзбе	100	100
Сиыр еті	60	100
Балық	0	0
Қаймақ	13	13
Ірімшік	7	12
Жеміс шайы	0	0
Кофе	2	2

Ас көлемі	Ұлғай салмағы (кг)			Тағамдардың атаулары	1 балалық топтарының балалары (тұл)	
	Кіші (2-3 жас)	Ерсіні (3-4 жас)	Ерсіні (5-7 жас)		Кіші (2-3 жас)	Ерсіні (3-5 жас)
Таңғы ас						
1. Май қосылған жұрған сүт ботқасы	150	180	200	Қызылтан-сүт	60	50
				Қарама	30	34
				Сары май	5	5
				Қант	5	5
2. Печенье	30	25	25	Печенье	100	120
3. Шайқалма	150	180	200	Шайқалма	2	2
				Қант	7	7
Жемістер (алма, банан, мандарин) немесе табиғи шайрын	90	60	0	Жемістер (алма, банан, мандарин) немесе табиғи шайрын	90	90
	100	100	150		100	100
Түскі ас						
«Жұтты» қосылған сәбіз» салмағы	40	50	60	Сәбіз	40	60
				Жұтты қосылған	100	100
				Өсімдік майы	1	2
1. Жұмыртқа ұлшектері қосылған тауық сорпасы	150	180	200	Тауық еті	20	30
				Қарма	70	120
				Жұмыртқа	30	50
				Пюре	25	25
				Сәбіз	20	22
				Сары май	2	4
				Өсімдік майы	2	3
2. Бұқтырылған ет макаронмен	60/120	70/130	200	Ет (тауық)	40	70
				Сары май	3	6
				Өсімдік майы	2	2
				Пюре	25	25
				Макарондар	20	35
				Ұнтақ жармасы	1	1
				Сүт	50	20
Бидай наны	30	40	40	Бидай наны	30	40
Қарабидай наны	25	40	40	Қарабидай наны	25	40
3. Кеттірілген жеміс камдоты	150	180	200	Кеттірілген жеміс	10	10
				Қант	5	10
Бесінгі ас						
1. Май жағылған бөлке	25/4/6	40/5/8	40/5/8	Бөлке	25	40
				Сары май	4	5
2. Қайнатылған сүт	150	200	200	Сүт	150	200

6 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бядай наны	55	80
Қарабидай наны	25	40
Үн	0	0
Бұршақ жармасы, макарон	30	49
Картон	70	120
Көкөністер	120	135
Жемістер	90	90
Кептірілген жемістер	10	10
Конд. өнімдер	10	25
Қант	17	22
Сары май	12	20
Осімдік майы	5	7
Жұмыртқа	30	50
Сүт	425	420
Сүзбе	0	0
Тауық еті	60	100
Балық	0	0
Қаймақ	0	0
Ірімшік	0	0
Жеміс шайы	0	0
Шиповник	2	2

Ас мәзірі	Үлес салмағы (гр)			Тағамдардың атаулары	1 баланың тамақтану мөлшері (гр)	
	Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)	Ересек (5-7 жас)		Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)
Таңғы ас						
1.Май қосылған ұнтақ сүт ботқасы	150	180	200	Сүт	150	180
				Ұнтақ жармасы	10	12
				Сары май	3	5
				Қант	3	3
2.Бөлке май жағылған ірімшікпен п/се повидломен	25/4/8	40/5/13	40/5/13	Бөлке	25	40
				Сары май	4	5
				Ірімшік	8	13
3.Жеміс шайы	150	180	200	Жеміс шайы	2	2
				Қант	4	4
Жемістер (алма,банан,мандарин) немесе табиғи шырын	90	90	90	Жемістер (алма,банан,мандарин)	90	90
	100	100	150	немесе табиғи шырын	100	100
Түскі ас						
«Пияз» салаты	40	50	60	Пияз	50	60
				Өсімдік майы	1	2
1.Қаймақ қосылған борщ сүйек сорпасы	150	180	200	Сүйек(сиыр)	20	30
				Қырыққабат	80	100
				Картоп	70	120
				Пияз	25	25
				Сәбіз	20	20
				Қызылша	30	30
				Сары май	1	3
				Қаймақ	12	12
				Өсімдік майы	1	2
2.Үй картобы	180	200	200	Ет (сиыр)	40	70
				Картоп	150	200
				Пияз	25	30
				Сәбіз	20	20
				Ұнтақ жармасы	1	1
				Сүт	40	50
				Өсімдік майы	2	2
				Сары май	2	4
Бидай наны	30	40	40	Бидай наны	30	40
	25	40	40	Қарабидай наны	25	40
3.Кептірілген жеміс кампоты	150	180	200	Кептірілген жеміс	10	10
				Қант	10	12
Бесінгі ас						
1.Сүзбе пісірмесі «Сочник»	60	70	80	Сүзбе	90	90
				Сары май	2	3
				Ұн	22	28
				Жұмыртқа	3	10
				қант		3
				Сүт	70	70
				Ашытқы	1	1
Өсімдік майы	1	1				
2.Кисель	150	180	200	Кисель	15	15

7 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бидай наны	55	80
Қарабидай наны	25	40
Үн	22	28
Бұршақ жармасы, макарон	10	12
Картон	220	320
Көкөністер	255	290
Жемістер	90	90
Кептірілген жемістер	10	10
Қонд. өнімдер	0	0
Қант	17	22
Сары май	12	20
Өсімдік майы	5	7
Жұмыртқа	3	10
Сүт	340	380
Сүзбе	90	90
Ет	60	100
Балық	0	0
Қаймақ	12	12
Ірімшік	8	13
Жеміс шайы	2	2
Шиповник	2	2

8-күн

Ас мәзірі	Үлес салмағы (гр)			Тағамдардың атаулары	1 баланын тамақтану мөлшері (гр)	
	Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)	Ересек (5-7 жас)		Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)
Таңғы ас						
1.Май қосылған қарақұмық күріш сүт ботқасы «Достық»	150	180	200	Сүт	150	160
				Қарақұмық	5	7
				Күріш	5	7
				Сары май	3	5
				Қант	4	6
2.Печенье	10	25	25	Печенье	10	25
3.Шиповник	150	180	200	шиповник	2	2
				Қант	8	6
Жемістер (алма,банан,мандарин) немесе табиғи шырын	90	90	90	Жемістер (алма,банан,мандарин)	90	90
	100	100	150	немесе табиғи шырын	100	100
Түскі ас						
«Мейіз қосылған қызылша» салаты	40	50	60	Қызылша	50	60
				Мейіз	5	5
				Өсімдік майы	1	2
1.Вермишель сүйек сорпасы	150	180	200	Сүйек (сиыр)	20	30
				Картоп	70	120
				Пияз	25	25
				Сәбіз	15	15
				Вермишель	8	8
				Сары май	2	4
				Өсімдік майы	2	2
2.Жалқау голубциі	180	200	200	Ет (сиыр)	40	70
				Қырыққабат	150	180
				Пияз	25	25
				Сәбіз	30	30
				Сары май	3	6
				Күріш	5	5
				Өсімдік майы	2	3
Бидай наны Қарабидай наны	30 25	40 40	40 40	Бидай наны	30	40
				Қарабидай наны	25	40
3.Кептірілген жеміс компоты	150	180	200	Кептірілген жеміс	10	10
				Қант	10	10
Бесінгі ас						
1.«Күншуақ» бутерброды	25/4/25	40/5/25	40/5/25	Бөлке	25	40
				Жұмыртқа	25	25
				Сары май	4	5
2.Қатық	150	200	200	Қатық	150	200

8 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бидай наны	55	80
Қарабидай наны	25	40
Бидай ұны	0	0
Бұршақ жармасы, макарон	23	27
Картон	70	120
Көкөністер	297	337
Жемістер	90	90
Кештірілген жемістер	10	10
Конд.өнімдер	10	25
Қант	17	22
Сары май	12	20
Өсімдік майы	5	7
Жұмыртқа	25	25
Сүт	380	420
Сүзбе	0	0
Сыыр еті	60	100
Балық	0	0
Қаймақ	0	0
Ірімшік	0	0
Жеміс шайы	0	0
Шиповник	2	2

9-күн

Ас мәзірі	Үлес салмағы (гр)			Тағамдардың атаулары	1 баланың тамақтану мөлшері (гр)	
	Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)	Ересек (5-7 жас)		Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)
Таңғы ас						
1.Май қосылған жүгері сүт ботқасы	150	180	200	Сүт	150	130
				Жүгері жармасы	10	14
				Сары май	3	5
				Қант	4	6
2.Май жағылған бөлке ірімшікпен н/се повидломен	25/4/7	40/5/12	45/5/12	Бөлке	25	40
				Сары май	4	5
				Ірімшік	7	12
3.Жеміс шайы	150	180	200	Жеміс шайы	2	2
				Қант	8	6
Жемістер (алма,банан,мандарин) немесе табиғи шырын	90	90	90	Жемістер (алма,бапан,мапдарин)	90	90
	100	100	150	немесе табиғи шырын	100	100
Түскі ас						
Сәбіз қосылған қырыққабат салаты	40	50	60	Сәбіз	10	10
				Қырыққабат	60	70
				Өсімдік майы	1	2
1.Балық сүйек сорпасы	150	180	200	Балық (сазан)	55	122
				Картоп	70	120
				Сөк жармасы	3	5
				Пияз	25	25
				Сәбіз	15	15
				Сары май	1	3
				Өсімдік майы	1	2
2.Балық тефтелі езілген картоппен	60/120	70/130	80/140	Балық (сазан)	45	103
				Жұмыртқа	3	9
				Пияз	30	30
				Сәбіз	15	15
				Күріш	3	5
				Ұнтақ	1	1
				Сары май	2	4
				Өсімдік майы	2	2
				Сүт	90	50
				Картоп	150	190
Бидай наны	30	40	40	Бидай наны	20	30
Қарабидай наны	25	40	40	Қарабидай наны	20	30
3.Кисель н/се каркаде	150	180	200	Кисель,каркаде	15	15
				Қант	5	10
Бесінгі ас						
1.Үй бөлкесі	10/50	10/60	15/65	Үн	22	28
				Сары май	2	3
				Сүт	20	20
				Жұмыртқа	4	9
				Өсімдік майы	1	1
2.Қайнатылған сүт	150	180	200	Сүт	150	200

9 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бидай наны	55	80
Қарабидай наны	25	40
Бидай ұны	22	28
Бұршақ жармасы, макарон	16	24
Қартон	220	310
Көкөністер	155	165
Жемістер	90	90
Кептірілген жемістер	10	10
Көнд. өнімдер	0	0
Қант	17	22
Сары май	12	20
Өсімдік майы	5	7
Жұмыртқа	7	18
Сүт	500	460
Сүзбе	0	0
Сиыр еті	0	0
Балық	100	225
Қаймақ	0	0
Ірімшік	7	12
Жеміс шайы	2	2
Шиповник	0	0

10-күн

Ас мәзірі	Үлес салмағы (гр)			Тағамдардың атаулары	1 баланың тамақтану мөлшері (гр)	
	Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)	Ересек (5-7 жас)		Кіші (2-3 жас)	Ересек (3-5 жас)
Таңғы ас						
1.Май қосылған арпа сүт ботқасы	150	180	200	Сүт	150	170
				Арпа жармасы	10	14
				Сары май	3	5
				Қант	3	3
2.Май жағылған бөлке	25/4/6	40/5/8	40/5/8	Бөлке	25	40
				Сары май	4	5
3.Шиповник	150	180	200	шиповник	2	2
				Қант	4	4
Жемістер (алма,банан,мандарин) немесе табиғи шырын	90	90	90	Жемістер (алма,банан,мандарин)	90	90
	100	100	150	немесе табиғи шырын	100	100
Түскі ас						
«Ассорти» салаты	40	50	60	Сәбіз	45	55
				Пияз	5	5
				Жүгері консервісі	10	10
				Өсімдік майы	1	2
1.Қышқыл сүйек сорпасы	150	180	200	сүйек(сиыр)	20	30
				Картоп	60	120
				Пияз	25	25
				Сәбіз	25	25
				Сары май	2	3
				Өсімдік майы	3	3
				күріш	5	5
2.Хинкал	180	200	200	Ет(сиыр)	40	70
				Картоп	55	80
				Пияз	25	30
				Сәбіз	5	5
				Жұмыртқа	3	10
				Сары май	1	4
				Ұн	25	33
Бидай наны	30	40	40	Бидай наны	30	40
Қарабидай наны	25	40	40	Қарабидай наны	25	40
3.Кептірілген жеміс кампоты	150	180	200	Кептірілген жеміс	10	10
				Қант	8	10
Бесінгі ас						
1.Мейіз қосылған сүзбе пісірмесі сүт тұздығымен	60	70	80	Сүзбе	120	120
				Ұнтақ жармасы	3	3
				Мейіз	8	8
				Сары май	2	3
				Жұмыртқа	3	10
				Сүт	60	60
				Өсімдік майы	1	2
2.Какао	130	180	200	Какао	1	2
				Сүт	130	130
				Қант	2	4

10 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бидай наны	55	80
Қарабидай наны	25	40
Бидай ұны	25	33
Бұршақ жармасы, макарон	13	17
Картон	115	200
Көкөністер	138	153
Жемістер	90	90
Кептірілген жемістер	10	10
Көнд. өнімдер	0	0
Қант	17	22
Сары май	12	20
Өсімдік майы	5	7
Жұмыртқа	6	20
Сүт	420	420
Сүзбе	120	120
Сыыр еті	60	100
Балық	0	0
Қаймақ	12	12
Ірімшік	0	0
Жеміс шайы	0	0
Шиповник	2	2