

 Бекітемін
«Е.А.Иштаев» ЖШС, «Айгөлек +»
жеке бөбекжайы менгерушісі: Ф.Қ.Иштаева

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

2023-2024 о.ж.

10 күндүк 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 боткасы 2.Печенье 3 Сүт қосылған дәнді кофе 10:00 Жемістер(алма немесе мандарин) Табиғи шырын	1 Май қосылған тары сүт боткасы 2.Май жағылған бөлке ірімшікпен 3 Сүт қосылған тәтті шай 10:00 Жемістер (алма немесе мандарин) Табиғи шырын	1.Май қосылған сұлы сүт боткасы 2.Печенье 3.Какао 10:00 Жемістер (алма немесе мандарин) Табиғи шырын	1.Май қосылған жүгері сүт боткасы 2.Май жағылған бөлке 3 Сүт қосылған тәтті шай 10:00 Жемістер (алма немесе мандарин) Табиғи шырын	1 Май қосылған бидай сүт боткасы 2.Май жағылған бөлке ірімшікпен 3 Сүт қосылған дәнді кофе 10:00 Жемістер (алма немесе мандарин) Табиғи шырын
Түскі ас	Түскі ас	Түскі ас	Түскі ас	Түскі ас
Жас қияр салаты 1.Қаймақ қосылған қызылша сүйек сорпасы 2.Котлет қарақұмықпен Нан 3.Кептірілген жеміс компоты «С» дәруменімен	Қызанақ салаты 1.Үй кеспесі тауық еті сорпасы 2.Бұқтырылған тауық еті қосылған көкөніс рагуі Нан 3. Кептірілген жеміс компоты «С» дәруменімен	Қызанақ,қияр салаты 1.Бұршақ сүйек сорпасы 2.Палау Нан 3. Кептірілген жеміс компоты «С» дәруменімен	Сарымсақ қосылған қызылша салаты 1.Балық сорпасы 2.Балық котлеті макаронмен Нан 3.Кисель «С» дәруменімен	Қияр қосылған қырыққабат салаты 1.Көкініс сүйек сорпасы 2.Бесбармақ Нан 3. Кептірілген жеміс компоты «С» дәруменімен
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.Қабырдағы шұжық 2.Снежок	1.Сырник сүт тұздығымен 2.Какао

10 күндүк перспективтик ас мээрі
2 апта

Дүйсөнбү	Сейсенбү	Сарсенбү	Бейсенбү	Жума
Таңгы ас	Таңгы ас	Таңгы ас	Таңгы ас	Таңгы ас
1 Май косылган күрүш сүт боткасы 2.Печенье 3 Сүт косылган дэнд кофе 10:00 Жемистер(алма немесе мандарин) Табиги шырын	1.Май косылган ұнтак сүт боткасы 2.Май жағылган бөлке ірімшіктен 3.Сүт косылган татті шай 10:00 Жемистер (алма немесе мандарин) Табиги шырын	1.Достык сүт боткасы 2.Печенье 3. Сүт косылган дэнд кофе 10:00 Жемистер (алма немесе мандарин) Табиги шырын	1.Май косылган жүтері сүт боткасы 2.Май жағылган бөлке ірімшіктен 3 Сүт косылган татті шай 10:00 Жемистер (алма немесе мандарин) Табиги шырын	1.Май косылган арпа сүт боткасы 2.Бөлке «Лакомка» 3 Сүт косылган дэнд кофе 10:00 Жемистер (алма немесе мандарин) Табиги шырын
Түскі ас	Түскі ас	Түскі ас	Түскі ас	Түскі ас
Жас кияр салаты 1.Жұмыртка ұлпектері косылган тауык сорпасы 2.Бұқтырылган ет макаронмен Нан 3.Кептірілген жеміс компоты «С» дәруменімен	Кызанак салаты 1.Борщ сүйек сорпасы 2.Үй картобы Нан 3. Кептірілген жеміс компоты «С» дәруменімен	Кызанак,кияр салаты 1.Вермишель сүйек сорпасы 2.Жалкау голубци Нан 3. Кептірілген жеміс компоты «С» дәруменімен	Сәбіз косылган кырыккабат салаты 1.Балык сорпасы 2.Балык тефтели езілген картоппен Нан 3.Кисель «С» дәруменімен	«Ассорти» салаты 1.Рассольник сүйек сорпасы 2.Хинкаль Нан 3. Кептірілген жеміс компоты «С» дәруменімен
Бесінгі ас	Бесінгі ас	Бесінгі ас	Бесінгі ас	Бесінгі ас
1. Май жағылган бөлке 2.Қайнатылган сүт	1.Сүзбе пісірмесі «Сочник» 2.Кисель С дәруменімен	1. «Күншуақ» бутерброды 2.Снежок	1. Май жағылган бөлке 2.Қайнатылган сүт	1.Мейіз косылган сүзбе пісірмесі сүт тұздығымен 2.Какао

1-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 ұнтақ сүт боткасы	150	180	200	Қою сүт	60	50
				Ұнтақ жармасы	10	12
				Сары май	4	5
				Қант	10	12
2. Печенье	10	25	25	Печенье	10	25
3. Сүт қосылған дәнді кофе	150	180	200	Кофе	1	2
				Қант	10	14
				Қою сүт	30	30
Жемістер (алма, банан, мандарин)	90	60	60	Жемістер (алма, банан, мандарин)	90	60
немесе табиғи шырын	100	100	150	немесе табиғи шырын	100	100
Түскі ас						
Жас кияр салаты	40	50	60	Кияр	50	60
1. Қаймақ қосылған қызылша сүйек сорпасы	150	180	200	Өсімдік майы	1	2
				Сүйек(сиыр)	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	60 120	70 130	80 140	Сиыр еті	40	70
				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	30	40	40	Бидай наны	30	40
Қарабидай наны	25	40	40	Қарабидай наны	25	40
3. Кептірілген жеміс компоты «С» дәруменімен	150	180	200	Кептірілген жеміс	10	10
				Қант	10	14
				Аскорбин қышқылы	50мг	50мг
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	5	5

1 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бидай наны	55	80
Қарабидай наны	25	40
Бидай ұты	0	0
Бұрышак жармалары	35	42
Қартоп	70	120
Көкөністер	180	195
Жемістер	90	60
Қаңталған жемістер	10	10
Қаңт	35	45
Сары май	12	20
Осымдық майы	5	7
Сүт	425	420
Сүзбе	0	0
Сыыр ет	60	100
Қаймақ	13	13
Кофе	1	2
Қонд өнімдер	10	25
Жұмыртқа	29	59

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 тары сүт ботқасы	150	180	200	Сүт	180	160
				Сөк жармасы	10	14
				Сары май	3	5
				Қант	8	10
2.Май жағылған бөлке ірімшікпен	25/4/8	40/5/13	40/5/13	Бөлке	25	40
				Сары май	4	5
				Ірімшік	8	13
3. Сүт қосылған тәтті шай	150	180	200	Шай	0,2	0,2
				Қант	10	10
				Сүт	80	80
Жемістер (алма, банан, мандарин) немесе табиғи шырын	90	60	60	Жемістер (алма, банан, мандарин) немесе табиғи шырын	90	60
	100	100	150		100	100
Түскі ас						
Қызанақ салаты	40	50	60	Қызанақ	50	60
				Пияз	5	5
				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	30	40				
Қарабидай наны	25	40	40	Қарабидай наны	25	40
3.Кептірілген жеміс компоты «С» дәруменімен	150	180	200	Кептірілген жеміс	10	10
				Қант	10	12
				Аскорбин қышқылы	50мг	50мг
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
				Қант	2	4
				Сүт	60	30
				Өсімдік майы	1	2
2.Какао	150	180	200	Какао	1	2
				Сүт	130	150
				Қант	5	9

2 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бидай наны	55	80
Қарабидай наны	25	40
Бидай ұны	34	40
Бұршақ жармалары	10	14
Картон	170	270
Көкөністер	220	260
Жемістер	90	60
Кептірілген жемістер	10	10
Қағаз өнімдер	0	0
Қант	35	45
Сары май	12	20
Асмақ 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
Шай	0,2	0,2
Кофе	0	0

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 Сұлы сүт ботқасы	150	180	200	Сүт	150	130
				Сұлы жармасы	10	12
				Сары май	3	5
				Қант	8	10
2 Печенье	10	25	25	Печенье	10	25
3 Какао	150	180	200	Какао	1	2
				Қант	10	12
				Сүт	130	60
Жемістер (алма, банан, мандарин)	90	60	60	Жемістер (алма, банан, мандарин)	90	60
немесе табиғи шырын	100	100	150	немесе табиғи шырын	100	100
Түскі ас						
Қызанақ-қияр салаты	40	50	60	Қызанақ	25	30
				Қияр	25	30
				Өсімдік майы	1	2
1 Бұршақ Сүйек сорпасы	150	180	200	Сүйек(сиыр)	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
Күріш	25	40				
Пияз	25	25				
Сәбіз	30	30				
Сары май	3	6				
Өсімдік майы	2	2				
Бидай наны	30	40	40	Бидай наны	30	40
Қарабидай наны	25	40	40	Қарабидай наны	25	40
3.Кептірілген жеміс компоты «С» дәруменімен	150	180	200	Кептірілген жеміс	10	10
				Қант	10	13
				Аскорбин қышқылы	50mg	50mg
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
				Қант	5	5

3 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бидай наны	55	80
Қарабидай наны	25	40
Бидай ұюы	0	0
Бұршақ жармасы, макарон	47	64
Картоп	70	120
Көкөністер	150	160
Жемістер	90	60
Келтірілген жемістер	10	10
Конд. өнімдер	10	25
Қант	35	45
Сары май	12	20
Өсімдік майы	5	7
Жұмыртқа	3	10
Сүт	500	420
Сүзбе	0	0
Сияр еті	60	100
Балық	0	0
Қаймақ	0	0
Ірімшік	0	0
Шәй	0	0
Кофе	0	0

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 жүгері сүт ботқасы	150	180	200	Сүт	150	120
				Жүгері жармасы	10	14
				Сары май	3	5
				Қант	11	17
2. Май жағылған бөлке	25/4	40/5	40/5	Бөлке	25	40
				Сары май	4	5
3. Сүт қосылған тәтті шай	150	180	200	Шәй	0,2	0,2
				Қант	15	17
				Сүт	80	60
Жемістер (алма, банан, мандарин)	90	60	60	Жемістер (алма, банан, мандарин)	90	60
немесе табиғи шырын	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. Балық сортасы	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 котлеті макаронмен	60/120	70/130
				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 «С» дәруменімен	150	180	200	Кисель	15	15
				Қант	7	7
				Аскорбин қышқылы	50мг	50мг
Бесінгі ас						
1. Қамырдағы шұжық	25/4	40/5	40/5	Шұжық	60	80
				Ұн	22	28
				Сүт	60	20
				Сары май	2	3
				Жұмыртқа	4	10
				Ашытқы	1	1
				Қант	2	4
				Өсімдік майы	1	1
2. Снежок	150	200	200	Снежок	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
Картоп	70	120
Көкөністер	130	140
Жемістер	90	60
Келтірілген жемістер	10	10
Конд. өнімдер	0	0
Қант	35	45
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
Шәй	0,2	0,2
Кофе	0	0

5-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 бидай сүт ботқасы	150	180	200	Сүт	150	180
				Бидай жармасы	10	14
				Сары май	3	5
				Қант	7	8
2. Май жағылған бөлке ірімшікпен	25/4/7	40/5/12	40/5/12	Бөлке	25	40
				Ірімшік	7	12
				Сары май	4	5
3. Сүт қосылған дәнді кофе	150	180	200	Кофе	1	2
				Қант	9	12
				Сүт	70	80
Жемістер (алма, банан, мандарин) немесе табиғи шырын	90	60	60	Жемістер (алма, банан, мандарин)	90	60
	100	100	150	немесе табиғи шырын	100	100
Түскі ас						
Қияр қосылған қырыққабат салаты	40	50	60	Қырыққабат	60	70
				Қияр	10	10
				Өсімдік майы	2	3
1. Рассольник сүйек сорпасы	150	180	200	Сүйек(сиыр)	20	30
				Перловка	5	5
				Картоп	70	120
				Пияз	25	25
				Сәбіз	20	20
				Сары май	1	4
				Өсімдік майы	2	2
				Қаймақ	13	13
				Тұздалған қияр	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	30	40	40	Бидай наны	30	40
Қарабидай наны	25	40	40	Қарабидай наны	25	40
3. Кептірілген жеміс кампоты «С» дәруменімен	150	180	200	Кептірілген жеміс	10	10
				Қант	9	11
				Аскорбин қышқылы	50мг	50мг
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	8	10

5 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бидай наны	55	80
Қарабидай наны	25	40
Бидай ұны	35	43
Бұршақ жармасы, макарон	15	19
Картоп	125	200
Көкөністер	155	165
Жемістер	90	60
Кептірілген жемістер	10	10
Конд өнімдер	0	0
Қант	35	45
Сары май	12	20
Өсімдік майы	5	7
Жұмыртқа	7	19
Сүт	420	420
Сүзбе	100	100
Сыыр еті	60	100
Балық	0	0
Қаймақ	13	13
Ірімшік	7	12
Шай	0	0
Кофе	1	2

6-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 күріш сүт боткасы	150	180	200	Қоюланған сүт	60	50
				Күріш	10	14
				Сары май	3	5
				Қант	8	12
2. Печенье	10	25	25	Печенье	10	25
3. Сүт қосылған дәнді кофе	150	180	200	Кофе	1	2
				Қант	12	14
				Қоюланған сүт	30	30
Жемістер (алма, банан, мандарин) немесе табиғи шырын	90	60	60	Жемістер (алма, банан, мандарин)	90	60
	100	100	150	немесе табиғи шырын	100	100
Түскі ас						
Жас қияр салаты	40	50	60	Қияр	50	60
				Өсімдік майы	1	2
1. Жұмыртқа ұлпектері қосылған тауық сорпасы	150	180	200	Тауық еті	20	30
				Картоп	70	120
				Жұмыртқа	30	50
				Пияз	25	25
				Сәбіз	20	25
				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
				Пияз	25	25
				Макарондар	20	35
				Ұнтақ жармасы	1	1
				Сүт	50	20
Бидай наны	30	40	40	Бидай наны	30	40
	25	40	40	Қарабидай наны	25	40
3. Кептірілген жеміс кампоты «С» дәруменімен	150	180	200	Кептірілген жеміс	10	10
				Қант	10	14
				Аскорбин қышқылы	50мг	50мг
Бесінгі ас						
1. Бөлке «Лакомка»	25/4/6	40/5/8	40/5/8	Бөлке	25	40
				Сары май	4	5
				Повидло	6	8
2. Қайнатылған сүт	150	200	200	Сүт	150	200
				Қант	5	5

6 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бидай наны	55	80
Қарабидай наны	25	40
Ұн	0	0
Бұршақ жармасы, макарон	30	49
Картон	70	120
Көкөністер	120	135
Жемістер	90	60
Кептірілген жемістер	10	10
Қонд өнімдер	10	25
Қант	35	45
Сары май	12	20
Өсімдік 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
Шәй	0	0
Кофе	1	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	8	12
2 Бөлше май жағылған ірімшікпен	25/4/8	40/5/13	40/5/13	Бөлше	25	40
				Сары май	4	5
				Ірімшік	8	13
3 Сүт қосылған төтті шай	150	180	200	Шай	0,2	0,2
				Қант	10	12
				Сүт	80	80
Жемістер (алма, банан, мандарин) немесе табиғи шырын	90	60	60	Жемістер (алма, банан, мандарин)	90	60
	100	100	150	немесе табиғи шырын	100	100
Түскі ас						
Қызанақ салаты	40	50	60	Қызанақ	50	60
				Пияз	5	5
				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
Қарабидай наны	25	40	40	Қарабидай наны	25	40
3 Кептірілген жеміс кампшты «С» дәруменімен	150	180	200	Кептірілген жеміс	10	10
				Қант	10	12
				Аскорбин қышқылы	50мг	50мг
Бесінгі ас						
1 Сүзбе пісірмесі «Сочник»	60	70	80	Сүзбе	90	90
				Сары май	2	3
				Ұн	22	28
				Жұмыртқа	3	10
				Қант	2	4
				Сүт	70	70
				Ашытқы	1	1
				Өсімдік майы	1	1
2 Кисель С дәруменімен	150	180	200	Кисель	15	15
				Аскорбин қышқылы	20мг	20мг
				Қант	5	5

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	60
Кеспірілген жемістер	10	10
Конд өнімдер	0	0
Қант	35	45
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
Шәй	0,2	0,2
Кофе	0	0

8-күн

8-кн

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 қарақұмық күріш сүт ботқасы «Достық»	150	180	200	Сүт	150	160
				Қарақұмық	5	7
				Күріш	5	7
				Сары май	3	5
				Қант	8	15
2. Печенье	10	25	25	Печенье	10	25
3. Сүт қосылған дәнді кофе	150	180	200	Кофе	1	2
				Қант	13	15
				Сүт	80	60
Жемістер (алма, банан, мандарин) немесе табиғи шырын	90	60	60	Жемістер (алма, банан, мандарин)	90	60
	100	100	150	немесе табиғи шырын	100	100
Түскі ас						
Қызанақ, қияр салаты	40	50	60	Қызанақ	25	30
				Қияр	27	32
				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. Жалпау голубшиі	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	30	40	40	Бидай наны	30	40
Қарабидай наны	25	40	40	Қарабидай наны	25	40
3. Кептірілген жеміс компоты «С» дәруменімен	150	180	200	Кептірілген жеміс	10	10
				Қант	14	15
				Аскорбин қышқылы	50мг	50мг
Бесінгі ас						
1. «Күтшуақ» бутерброды	25/4/25	40/5/25	40/5/25	Бөлке	25	40
				Жұмыртқа	25	25
				Сары май	4	5
2. Снежок	150	200	200	Снежок	150	200

8 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бұдай наны	55	80
Қарабұдай наны	25	40
Бұдай ұны	0	0
Бұршақ жармасы, макарон	23	27
Картон	70	120
Көкөністер	297	337
Жемістер	90	60
Кептірілген жемістер	10	10
Қоңд өнімдер	10	25
Қант	35	45
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
Шай	0	0
Кофе	1	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 жүгері сүт ботқасы	150	180	200	Сүт	150	130
				Жүгері жармасы	10	14
				Сары май	3	5
				Қант	11	14
2. Май жағылған бөлке ірімшікпен	25/4/7	40/5/12	45/5/12	Бөлке	25	40
				Сары май	4	5
				Ірімшік	7	12
3. Сүт қосылған тәтті шай	150	180	200	Шәй	0,2	0,2
				Қант	10	15
				Сүт	90	60
Жемістер (алма, банан, мандарин) немесе табиғи шырын	90	60	60	Жемістер (алма, банан, мандарин)	90	60
	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 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
Бідай наны	30	40	40	Бідай наны	20	30
Қарабидай наны	25	40	40	Қарабидай наны	20	30
3. Кисель	150	180	200	Кисель	15	15
				Қант	7	7
				Аскорбин қышқылы	50мг	50мг
Бесінгі ас						
1. Джем	10/50	10/60	15/65	Ұн	22	28
				Сары май	2	3
				Джем	10	10
				Сүт	20	20
				Жұмыртқа	4	9
				Өсімдік майы	1	1
2. Қаймақ	180	200	200	Сүт	150	200
				Қант	5	5

9 - күн

Тағамдардың атаулары	Кіші	Ересек
Бидай наны	55	80
Қарибидай наны	25	40
Бидай ұны	22	28
Бұршақ асармасы, макарон	16	24
Картон	220	310
Көкөністер	155	165
Жемістер	90	60
Кептірілген жемістер	10	10
Конд. өнімдер	0	0
Қант	35	45
Сары май	12	20
Өсімдік майы	5	7
Жұмыртқа	7	18
Сүт	500	460
Сүзбе	0	0
Сыыр еті	0	0
Балық	100	225
Қаймақ	0	0
Ірімшік	7	12
Шәй	0,2	0,2
Кофе	0	0

10-күн

Ас мазірі	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	8	10
2 Бөлке «Лакомка»	25/4/6	40/5/8	40/5/8	Бөлке	25	40
				Сары май	4	5
				Павидло	6	8
3 Сүт қосылған дәнді кофе	150	180	200	Кофе	1	2
				Қант	9	11
				Сүт	80	60
Жемістер (алма, банан, мандарин) немесе табиғи шырын	90	60	60	Жемістер (алма, банан, мандарин)	90	60
	100	100	150	немесе табиғи шырын	100	100
Түскі ас						
«Ассорти» салаты	40	50	60	Сәбіз	45	55
				Пияз	5	5
				Тұздалған қияр	8	8
				Өсімдік майы	1	2
1 Көкөніс сүйек сорпасы	150	180	200	Ет (сиыр)	20	30
				Картоп	60	120
				Пияз	25	25
				Сәбіз	25	25
				Сары май	2	3
				Өсімдік майы	3	3
				Қаймақ	12	12
2 Бесбармақ	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 концентраты «С» даражасымен	150	180	200	Кептірілген жеміс	10	10
				Қант	8	10
				Аскорбин қышқылы	50мг	50мг
Бесінгі ас						
1 Мейіз қосылған сүзбе пірзасы сүт араласпалымен	60	70	80	Сүзбе	120	120
				Ұнтақ жармасы	3	3
				Мейіз	8	8
				Сары май	2	3
				Жұмыртқа	3	10
				Қант	2	4
				Сүт	60	60
2 Какао	130	180	200	Өсімдік майы	1	2
				Какао	1	2
				Сүт	130	130
				Қант	8	10

10 - күн

Тамақтануының аты-жыны	Кіші	Ересек
Басты тамақ	25	80
Қарамақтай тамақ	25	40
Тамақ ұры	23	33
Бұрыш, жасанды, шайтан	13	17
Қартап	135	200
Қызылестер	138	153
Жаңыстар	90	60
Қызылестен жаңыстар	10	10
Қызыл, өмірлер	0	0
Қызы	35	45
Сары май	12	20
Қызыл май	5	7
Жұмыртқа	0	20
Сүт	420	420
Сүзбе	120	120
Сыыр еті	60	100
Балық	0	0
Қызыл	12	12
Ірімшік	0	0
Шай	0	0
Кофе	1	2