

КЕЛІСІЛДІ:

Қамқоршылық кеңес төрайымы :  С.Шаймақова

« 02 » қыркүйек 2024ж

БЕКІТІЛДІ:

«Балдырған» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

меңгерушісі:  Бисебаева.А.К

« 02 » қыркүйек 2024ж



**БАЛАБАҚШАДА ТӘРБИЕЛЕНЕТІН ЖАС МӨЛШЕРІ 2 ЖАСТАН 5 ЖАСҚА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫ  
ТАМАҚТАНДЫРУҒА АРНАЛҒАН ОН КҮНДІК АС МӘЗІРІ  
(БАЛАБАҚШАДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)**

Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі	
		<b>3-5 жас</b>		
<b>1 - күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен бидай ботқасы.	200	Сүт-200гр, бидай жармасы-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2. Тәтті шәй	200	Шәй -0,1гр, шекер-10гр
		3.Май жағылған бидай наны	40-5	Бидай нан-40гр, май-5гр.
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алма -90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Борщ сүйек сорпасы	180	Ет -20гр, томат-5гр, сұйық май- 2гр, картоп-80гр, орамжапырақ-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, қызылша-20гр, аскөк-1гр, тұз-1гр
		2.Палау етпен	120	Ет-80гр, күріш-25гр, май-5гр, сұйық май-3гр, жуа-25гр, сәбіз-25гр, тұз-2гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Сәбіз салаты сарымсақпен	60	Сәбіз-70гр, сарымсақ-2гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр
		4.Жеміс-жидек кисельі	160	Жеміс-жидек кисельі-15гр, шекер-5гр
		5.Бидай және қара бидай наны	40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	<b>Бесін ас</b>	1. Сушки	10	Сушки-10гр
2. Сүт қосылған какао		200	Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр	
<b>Кешкі ас</b>	1.Сүзбе запеканкасы	200	Сүзбе-175гр, жұмыртқа-0,1гр, май-5гр, шекер-5 гр, сұйық май-1гр, ұнтақ жармасы-5гр, сүт-10гр, сәбіз-30гр	
	2. Шәй сүтпен	200	Шәй-0,1гр, шекер-5гр, сүт-40гр	

	Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі
			3-5 жас	
2 - күн	Таңғы ас	1.Сүтке піскен тары ботқасы	200	Сүт-200гр, тары-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2.Тәтті шәй	200	Шәй -0,1гр, шекер-10гр
		3. Май жағылған бидай наны	40-5	Бидай нан-40гр, май-5гр.
	10-00	Жеміс	90	Алмұрт -90гр
	Түскі ас	1.Фасоль сүйек сорпасы	180	Ет-20гр, фасоль-5гр,сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, тұз-1гр
		2.Ет котлеті мен макарон	120	Ет-80гр, сұйық май-3гр, жұмыртқа-0,025гр, май-5гр, томат-5гр, макарон-25гр, жуа-25гр, сәбіз-25гр, картоп-20гр, тұз-1гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Кептірілген жемістерден жасалған компот +витамин С	160	Кептірілген жемістер-40гр, шекер-10гр
		4.Маринадталған қияр	60	Маринадталған қияр-70гр, жуа-15гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр
		5. Бидай және қара бидай наны	40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	Бесін ас	1.Печенье	10	Печенье-10гр
2. Сүт қосылған какао		200	Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр	
Кешкі ас	1.Балық котлеті	100	Балық-120гр, сұйық май-2гр, май-5гр, жұмыртқа-0,025гр, жуа-20гр, картоп-20гр, тұз-1гр	
	2.Шәй лимонмен	200	Шәй-0,1гр, шекер-10гр, лимон-5гр	

	Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы		Өнім тізімі
			3-5 жас		
3 - күн	Таңғы ас	1.Сүтке піскен ұнтақ ботқасы	200		Сүт-200гр, ұнтақ жармасы-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2.Тәтті шәй	200		Шәй -0,2гр, шекер-10гр
		3. Май жағылған бидай нан сырмен	40-5-10		Бидай нан-40гр, май-5гр, сыр-10гр
	10-00	Жеміс	90		Алма-90гр
	Түскі ас	1.Рассоль сүйек сорпасы	170		Ет-20гр, арпа-5гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, ашы қияр-20гр, томат-5гр, тұз-1гр
		2.Үй картобы етпен	130		Ет-80гр, сұйық май-3гр, май-5гр, жуа-20гр, сәбіз-20гр, картоп-170гр, тұз-1гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Жеміс-жидек кисельі	160		Жеміс-жидек кисельі-15гр, шекер-5гр
		4.«Винегрет» салаты	60		Қызылша -25гр картоп-25гр, сәбіз-20 ашы қияр-10гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр
		5 Бидай және қара бидай наны	40-40		Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	Бесін ас	1.Үй бөлкесі повидломен	100		Ұн-35гр, жұмыртқа-0,25гр, май-5гр, шекер-5 гр, дрожь-0,1гр, повидло-15гр, сүт-20гр
2.Сүт		200		Сүт-200гр	
Кешкі ас	1.Жалқау голубцы	130		Орамжапырақ-100гр, күріш-5гр, май-5гр, сұйық май-2гр, томат-5гр, жуа-10гр, сәбіз-10гр, тұз-1гр	
	2. Сүт қосылған какао	200		Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр	

Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі	
		<b>3-5 жас</b>		
<b>4- күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен қарақұмық ботқасы	200	Сүт-200гр, қарақұмық-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2.Тәтті шәй	200	Шәй -0,1гр, шекер-10гр
		3.Май жағылған бидай наны сырмен	40-5-10	Бидай нан-40гр, май-5гр, сыр-10гр
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алмұрт -90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Харчо сүйек сорпасы	170	Ет-20гр, күріш-5гр, сарымсақ-2гр, сұйық май-2гр, томат-5гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, тұз-1гр
		2.Тұшпара	130	Ет-80гр, ұн-50гр, жұмыртқа-0,025гр, май-5гр, қаймақ-10гр, жуа-35гр, тұз-1гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Кептірілген жемістерден жасалған компот +витамин С	160	Кептірілген жемістер-40гр, шекер-10гр
		4.Орамжапырақ пен қызылша салаты	60	Орамжапырақ-50гр, қызылша-15гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр
		5. Бидай және қара бидай наны	40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	<b>Бесін ас</b>	1.Пряник	15	Пряник-15гр
2. Сүт қосылған какао		200	Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр	
<b>Кешкі ас</b>	1.Балық сорпасы фрикаделькамен	200	Балық-180гр, тары-5гр, картоп-70гр, жұмыртқа-0,025гр, сұйық май-4гр, жуа-30гр, сәбіз-10гр, , тұз-1гр	
	2.Шәй лимонмен	200	Шәй-0,1гр, шекер-5гр, лимон-5гр	

Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі	
		<b>3-5 жас</b>		
<b>5- күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен сұлы ботқасы	200	Сүт-200гр, сұлы-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2.Тәтті шәй	200	Шәй -0,1гр, шекер-10гр
		3. Май жағылған бидай нан сырмен	40-5-10	Бидай нан-40гр, май-5гр, сыр-10гр
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алма-90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Шаруа сүйек сорпасы	180	Ет-20гр, тары-5гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, тұз-1гр
		2.Күрделі гарнир етпен	140	Ет-80гр, сұйық май-4гр, май-5гр, картоп-200гр, орамжапырақ-100гр, жуа-25гр, сәбіз-25гр, томат-5гр,сүт-20гр, тұз-2гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Жеміс-жидек кисельі	160	Жеміс-жидек кисельі-15гр, шекер-5гр
		4.Маринадталған қияр	40	Маринадталған қияр-40гр.
		5. Бидай және қара бидай наны	40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	<b>Бесін ас</b>	1.Вафли	15	Вафли-15гр
2.Айран		250	Айран-250гр	
<b>Кешкі ас</b>	1.Сүтке піскен макарон көжесі	200	Сүт-200гр, макарон-5гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр	
	2.Тәтті шәй	200	Шәй-0,1гр, шекер-5гр	

Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі	
		<b>3-5 жас</b>		
<b>6- күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен күріш ботқасы	200	Сүт-200гр, күріш-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2. Тәтті шәй	200	Шәй -0,1гр, шекер-10гр
		3.Май жағылған бидай нан	40-5	Бидай нан-40гр, май-5гр.
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алмұрт-90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Үй кеспе сүйек сорпасы	170	Ет-20гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, ұн-15гр, жұмыртқа-0,025гр, сұйық май-2гр, тұз-1гр
		2. Қарақұмық гарнирі етпен	130	Ет-80гр, қарақұмық-25гр, сұйық май-3гр, май-5гр, томат-5гр, жуа-25гр, сәбіз-25гр, тұз-2гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Кептірілген жемістерден жасалған компот +витамин С	160	Кептірілген жемістер-40гр, шекер-10гр
		4.Балғын орамжапырақтан салат	60	Орамжапырақ-60гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр
5. Бидай және қара бидай наны		40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр	
<b>Бесін ас</b>	1.Сушки	10	Сушки-10гр	
	2. Сүт қосылған какао	200	Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр	
<b>Кешкі ас</b>	1.Сүзбе запеканкасы	200	Сүзбе-175гр, жұмыртқа-0,1гр, май-5гр, шекер-5гр, сұйық май-1гр, ұнтақ жармасы-5гр, сүт-10гр, сәбіз-30гр	
	2. Шәй сүтпен	200	Шәй-0,1гр, шекер-5гр, сүт-40гр	

	Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі
			<b>3-5 жас</b>	
<b>7- күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен тары ботқасы 2.Тәтті шәй 3. Май жағылған бидай наны сырмен	200 200 40-5-10	Сүт-200гр, тары-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр Шәй -0,1гр, шекер-10гр Бидай нан-40гр, май-5гр, сыр-10гр
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алма-90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Бешбармақ 2.Маринадталған қияр 3.Жеміс-жидек кисельі 4. Бидай және қара бидай наны	150/150 60 160 40-40	Ет-100гр, ұн-35гр, картоп-60, жұмыртқа-0,025гр, сұйық май-4гр, жуа-35гр, тұз-2гр, перец, зелень-2гр Маринадталған қияр-70гр, жуа-15гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр Жеміс-жидек кисельі-15гр, шекер-5гр Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	<b>Бесін ас</b>	1.Сочни сүзбеден 2. Сүт қосылған какао	90 200	Сүзбе-50гр, ұн-30гр, май-5гр, шекер-5гр, жұмыртқа-0,05гр, қаймақ-20гр, сұйық май-2гр Какао-2гр, сүт-115гр, шекер-5гр.
	<b>Кешкі ас</b>	1.Сүтке піскен арпа ботқасы 2.Тәтті шәй	200 200	Сүт-200гр, арпа жармасы-10гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр Шәй-0,1гр, шекер-5гр

Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі	
		<b>3-5 жас</b>		
<b>8- күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен 3 түрлі жарма ботқасы	200	Сүт-200гр, бидай жармасы-5гр, арпа жармасы-5гр, сұлы жармасы-5гр шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2.Тәтті шәй	200	Шәй -0,1гр, шекер-10гр
		3. Май жағылған бидай наны	40-5	Бидай нан-40гр, май-5гр.
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алмұрт -90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Күріш сүйек сорпасы	170	Ет-20гр, күріш-5гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, тұз-1гр
		2.Бигус етпен	130	Ет-80гр, сұйық май-3гр, май-5гр, томат-5гр, картоп-150гр, орамжапырақ-135гр, жуа-25гр, сәбіз-25гр, тұз-1гр, кара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Кептірілген жемістерден жасалған компот +витамин С	160	Кептірілген жемістер-40гр, шекер-10гр
		4. Сәбіз салаты сарымсақпен	60	Сәбіз-70гр, сарымсақ-2гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр
		5. Бидай және қара бидай наны	40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	<b>Бесін ас</b>	1.Печенье	10	Печенье-10гр
2. Сүт қосылған какао		200	Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр	
<b>Кешкі ас</b>	1.Балық суфлесі	150	Балық-150гр, жұмыртқа-0,025гр, май-5гр, сұйық май-1гр, жуа-20гр, сәбіз-20гр, картоп-20гр, тұз-1гр	
	2.Шәй лимонмен	200	Шәй-0,1гр, шекер-5гр, лимон-5гр	

Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі	
		<b>3-5 жас</b>		
<b>9- күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен арпа ботқасы	200	Сүт-200гр, арпа жармасы-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2.Тәтті шәй	200	Шәй -0,1гр, шекер-10гр
		3. Май жағылған бидай нан сырмен	40-5-10	Бидай нан-40гр, май-5гр, сыр-10гр
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алма-90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Бұршақ сүйек сорпасы	170	Ет-20гр, бұршақ-5гр, сұйық май- 2гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, тұз-1гр, аскөк-2гр
		2.Көкөніс гарнир етпен	130	Ет-80гр, картоп-200гр, май-5гр, сұйық май-3гр, жуа-25гр, сәбіз-25гр, томат-5гр, тұз-1гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Сарымсақ қосылған қызылша салаты	60	Қызылша-70гр, сарымсақ-2гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр
		4.Жеміс-жидек кисельі	160	Жеміс-жидек кисельі-15гр, шекер-5гр
		5.Бидай және қара бидай наны	40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	<b>Бесін ас</b>	1.Пряник	15	Пряник-15гр
2. Сүт қосылған какао		200	Какао-2гр, сүт-115гр, шекер-5гр	
<b>Кешкі ас</b>	1.Сүтке піскен макарон көжесі	200	Сүт-200гр, макарон-5гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр	
	2.Тәтті шәй	200	Шәй-0,1гр, шекер-5гр	

Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі	
		<b>3-5 жас</b>		
<b>10- күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен «Достық» ботқасы	200	Сүт-200гр, күріш-10гр, тары-5гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2. Тәтті шәй	200	Шәй -0,2гр, шекер-10гр.
		3.Май жағылған бидай нан	40-5	Бидай нан-40гр, май-5гр.
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алмұрт-90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Қарақұмық сүйек сорпасы	170	Ет-20гр, қарақұмық-5гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, тұз-1гр
		2.Бұқтырылған орамжапырақ етпен	130	Ет-80гр, сұйық май-3гр, май-5гр, томат-5гр, орамжапырақ-210гр, жуа-25гр, сәбіз-25гр, тұз-1гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Кептірілген жемістерден жасалған компот +витамин С	160	Кептірілген жемістер-40гр, шекер-10гр
		4.Қысқы салат	60	Картоп-75гр, сарымсақ-2гр, сұйық май-1гр, жуа-10гр, тұз-1гр
		5. Бидай және қара бидай наны	40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	<b>Бесін ас</b>	1.Вафли	15	Вафли-15гр
2.Айран		250	Айран-250гр	
<b>Кешкі ас</b>	1.Вареники картоп және қаймақпен	200	Ұн-35гр, жұмыртқа-0,025гр, май-5гр, картоп-60гр, сұйық май-1гр, жуа-10гр, тұз-1гр, қаймақ-20гр	
	2. Сүт қосылған какао	200	Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр	

КЕЛІСІЛДІ:

Қамқоршылық кеңес төрайымы :  С.Шаймақова

« 16 » қыркүйек 2024ж

БЕКІТІЛДІ:

«Балдырган» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

менгерушісі:  Бисбаева.А.К

« 16 » қыркүйек 2024ж



**БАЛАБАҚШАДА ТӘРБИЕЛЕНЕТІН ЖАС МӨЛШЕРІ 2 ЖАСТАН 5 ЖАСҚА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫ  
ТАМАҚТАНДЫРУҒА АРНАЛҒАН ОН КҮНДІК АС МӘЗІРІ  
(БАЛАБАҚШАДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)**

Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі	
		<b>3-5 жас</b>		
<b>1 - күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен бидай ботқасы.	200	Сүт-200гр, бидай жармасы-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2. Тәтті шәй	200	Шәй -0,1гр, шекер-10гр
		3.Май жағылған бидай наны	40-5	Бидай нан-40гр, май-5гр.
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алма -90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Борщ сүйек сорпасы	180	Ет -20гр, томат-5гр, сұйық май- 2гр, картоп-80гр, орамжапырақ-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, қызылша-20гр, аскөк-1гр, тұз-1гр
		2.Палау етпен	120	Ет-80гр, күріш-25гр, май-5гр, сұйық май-3гр, жуа-25гр, сәбіз-25гр, тұз-2гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Сәбіз салаты сарымсақпен	60	Сәбіз-70гр, сарымсақ-2гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр
		4.Жеміс-жидек кисельі	160	Жеміс-жидек кисельі-15гр, шекер-5гр
		5.Бидай және қара бидай наны	40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	<b>Бесін ас</b>	1. Сушки	10	Сушки-10гр
2. Сүт қосылған какао		200	Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр	
<b>Кешкі ас</b>	1.Сүзбе запеканкасы	200	Сүзбе-175гр, жұмыртқа-0,1гр, май-5гр, шекер-5 гр, сұйық май-1гр, ұнтақ жармасы-5гр, сүт-10гр, сәбіз-30гр	
	2. Шәй сүтпен	200	Шәй-0,1гр, шекер-5гр, сүт-40гр	

	Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі
			3-5 жас	
2 - күн	Таңғы ас	1.Сүтке піскен тары ботқасы	200	Сүт-200гр, тары-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2.Тәтті шәй	200	Шәй -0,1гр, шекер-10гр
		3. Май жағылған бидай наны	40-5	Бидай нан-40гр, май-5гр.
	10-00	Жеміс	90	Алмұрт -90гр
	Түскі ас	1.Фасоль сүйек сорпасы	180	Ет-20гр, фасоль-5гр,сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, тұз-1гр
		2.Ет котлеті мен макарон	120	Ет-80гр, сұйық май-3гр, жұмыртқа-0,025гр, май-5гр, томат-5гр, макарон-25гр, жуа-25гр, сәбіз-25гр, картоп-20гр, тұз-1гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Кептірілген жемістерден жасалған компот +витамин С	160	Кептірілген жемістер-40гр, шекер-10гр
		4.Маринадталған қияр	60	Маринадталған қияр-70гр, жуа-15гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр
		5. Бидай және қара бидай наны	40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	Бесін ас	1.Печенье	10	Печенье-10гр
2. Сүт қосылған какао		200	Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр	
Кешкі ас	1.Балық котлеті	100	Балық-120гр, сұйық май-2гр, май-5гр, жұмыртқа-0,025гр, жуа-20гр, картоп-20гр, тұз-1гр	
	2.Шәй лимонмен	200	Шәй-0,1гр, шекер-10гр, лимон-5гр	

	Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы		Өнім тізімі
			3-5 жас		
3 - күн	Таңғы ас	1.Сүтке піскен ұнтақ ботқасы	200		Сүт-200гр, ұнтақ жармасы-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2.Тәтті шәй	200		Шәй -0,2гр, шекер-10гр
		3. Май жағылған бидай нан сырмен	40-5-10		Бидай нан-40гр, май-5гр, сыр-10гр
	10-00	Жеміс	90		Алма-90гр
	Түскі ас	1.Рассоль сүйек сорпасы	170		Ет-20гр, арпа-5гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, ашы қияр-20гр, томат-5гр, тұз-1гр
		2.Үй картобы етпен	130		Ет-80гр, сұйық май-3гр, май-5гр, жуа-20гр, сәбіз-20гр, картоп-170гр, тұз-1гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Жеміс-жидек кисельі	160		Жеміс-жидек кисельі-15гр, шекер-5гр
		4.«Винегрет» салаты	60		Қызылша -25гр картоп-25гр, сәбіз-20 ашы қияр-10гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр
		5 Бидай және қара бидай наны	40-40		Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	Бесін ас	1.Үй бөлкесі повидломен	100		Ұн-35гр, жұмыртқа-0,25гр, май-5гр, шекер-5 гр, дрожь-0,1гр, повидло-15гр, сүт-20гр
2.Сүт		200		Сүт-200гр	
Кешкі ас	1.Жалқау голубцы	130		Орамжапырақ-100гр, күріш-5гр, май-5гр, сұйық май-2гр, томат-5гр, жуа-10гр, сәбіз-10гр, тұз-1гр	
	2. Сүт қосылған какао	200		Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр	

Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі	
		<b>3-5 жас</b>		
<b>4- күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен қарақұмық ботқасы	200	Сүт-200гр, қарақұмық-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2.Тәтті шәй	200	Шәй -0,1гр, шекер-10гр
		3.Май жағылған бидай наны сырмен	40-5-10	Бидай нан-40гр, май-5гр, сыр-10гр
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алмұрт -90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Харчо сүйек сорпасы	170	Ет-20гр, күріш-5гр, сарымсақ-2гр, сұйық май-2гр, томат-5гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, тұз-1гр
		2.Тұшпара	130	Ет-80гр, ұн-50гр, жұмыртқа-0,025гр, май-5гр, қаймақ-10гр, жуа-35гр, тұз-1гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Кептірілген жемістерден жасалған компот +витамин С	160	Кептірілген жемістер-40гр, шекер-10гр
		4.Орамжапырақ пен қызылша салаты	60	Орамжапырақ-50гр, қызылша-15гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр
		5. Бидай және қара бидай наны	40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	<b>Бесін ас</b>	1.Пряник	15	Пряник-15гр
2. Сүт қосылған какао		200	Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр	
<b>Кешкі ас</b>	1.Балық сорпасы фрикаделькамен	200	Балық-180гр, тары-5гр, картоп-70гр, жұмыртқа-0,025гр, сұйық май-4гр, жуа-30гр, сәбіз-10гр, , тұз-1гр	
	2.Шәй лимонмен	200	Шәй-0,1гр, шекер-5гр, лимон-5гр	

Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі	
		<b>3-5 жас</b>		
<b>5- күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен сұлы ботқасы	200	Сүт-200гр, сұлы-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2.Тәтті шәй	200	Шәй -0,1гр, шекер-10гр
		3. Май жағылған бидай нан сырмен	40-5-10	Бидай нан-40гр, май-5гр, сыр-10гр
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алма-90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Шаруа сүйек сорпасы	180	Ет-20гр, тары-5гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, тұз-1гр
		2.Күрделі гарнир етпен	140	Ет-80гр, сұйық май-4гр, май-5гр, картоп-200гр, орамжапырақ-100гр, жуа-25гр, сәбіз-25гр, томат-5гр,сүт-20гр, тұз-2гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Жеміс-жидек кисельі	160	Жеміс-жидек кисельі-15гр, шекер-5гр
		4.Маринадталған қияр	40	Маринадталған қияр-40гр.
		5. Бидай және қара бидай наны	40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	<b>Бесін ас</b>	1.Вафли	15	Вафли-15гр
2.Айран		250	Айран-250гр	
<b>Кешкі ас</b>	1.Сүтке піскен макарон көжесі	200	Сүт-200гр, макарон-5гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр	
	2.Тәтті шәй	200	Шәй-0,1гр, шекер-5гр	

Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі	
		<b>3-5 жас</b>		
<b>6- күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен күріш ботқасы	200	Сүт-200гр, күріш-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2. Тәтті шәй	200	Шәй -0,1гр, шекер-10гр
		3.Май жағылған бидай нан	40-5	Бидай нан-40гр, май-5гр.
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алмұрт-90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Үй кеспе сүйек сорпасы	170	Ет-20гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, ұн-15гр, жұмыртқа-0,025гр, сұйық май-2гр, тұз-1гр
		2. Қарақұмық гарнирі етпен	130	Ет-80гр, қарақұмық-25гр, сұйық май-3гр, май-5гр, томат-5гр, жуа-25гр, сәбіз-25гр, тұз-2гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Кептірілген жемістерден жасалған компот +витамин С	160	Кептірілген жемістер-40гр, шекер-10гр
		4.Балғын орамжапырақтан салат	60	Орамжапырақ-60гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр
5. Бидай және қара бидай наны		40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр	
<b>Бесін ас</b>	1.Сушки	10	Сушки-10гр	
	2. Сүт қосылған какао	200	Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр	
<b>Кешкі ас</b>	1.Сүзбе запеканкасы	200	Сүзбе-175гр, жұмыртқа-0,1гр, май-5гр, шекер-5гр, сұйық май-1гр, ұнтақ жармасы-5гр, сүт-10гр, сәбіз-30гр	
	2. Шәй сүтпен	200	Шәй-0,1гр, шекер-5гр, сүт-40гр	

Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі	
		<b>3-5 жас</b>		
<b>7- күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен тары ботқасы 2.Тәтті шәй 3. Май жағылған бидай наны сырмен	200 200 40-5-10	Сүт-200гр, тары-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр Шәй -0,1гр, шекер-10гр Бидай нан-40гр, май-5гр, сыр-10гр
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алма-90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Бешбармақ 2.Маринадталған қияр 3.Жеміс-жидек кисельі 4. Бидай және қара бидай наны	150/150 60 160 40-40	Ет-100гр, ұн-35гр, картоп-60, жұмыртқа-0,025гр, сұйық май-4гр, жуа-35гр, тұз-2гр, перец, зелень-2гр Маринадталған қияр-70гр, жуа-15гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр Жеміс-жидек кисельі-15гр, шекер-5гр Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	<b>Бесін ас</b>	1.Сочни сүзбеден 2. Сүт қосылған какао	90 200	Сүзбе-50гр, ұн-30гр, май-5гр, шекер-5гр, жұмыртқа-0,05гр, қаймақ-20гр, сұйық май-2гр Какао-2гр, сүт-115гр, шекер-5гр.
	<b>Кешкі ас</b>	1.Сүтке піскен арпа ботқасы 2.Тәтті шәй	200 200	Сүт-200гр, арпа жармасы-10гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр Шәй-0,1гр, шекер-5гр

Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі	
		<b>3-5 жас</b>		
<b>8- күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен 3 түрлі жарма ботқасы	200	Сүт-200гр, бидай жармасы-5гр, арпа жармасы-5гр, сұлы жармасы-5гр шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2.Тәтті шәй	200	Шәй -0,1гр, шекер-10гр
		3. Май жағылған бидай наны	40-5	Бидай нан-40гр, май-5гр.
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алмұрт -90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Күріш сүйек сорпасы	170	Ет-20гр, күріш-5гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, тұз-1гр
		2.Бигус етпен	130	Ет-80гр, сұйық май-3гр, май-5гр, томат-5гр, картоп-150гр, орамжапырақ-135гр, жуа-25гр, сәбіз-25гр, тұз-1гр, кара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Кептірілген жемістерден жасалған компот +витамин С	160	Кептірілген жемістер-40гр, шекер-10гр
		4. Сәбіз салаты сарымсақпен	60	Сәбіз-70гр, сарымсақ-2гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр
		5. Бидай және қара бидай наны	40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	<b>Бесін ас</b>	1.Печенье	10	Печенье-10гр
2. Сүт қосылған какао		200	Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр	
<b>Кешкі ас</b>	1.Балық суфлесі	150	Балық-150гр, жұмыртқа-0,025гр, май-5гр, сұйық май-1гр, жуа-20гр, сәбіз-20гр, картоп-20гр, тұз-1гр	
	2.Шәй лимонмен	200	Шәй-0,1гр, шекер-5гр, лимон-5гр	

Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі	
		<b>3-5 жас</b>		
<b>9- күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен арпа ботқасы	200	Сүт-200гр, арпа жармасы-15гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2.Тәтті шәй	200	Шәй -0,1гр, шекер-10гр
		3. Май жағылған бидай нан сырмен	40-5-10	Бидай нан-40гр, май-5гр, сыр-10гр
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алма-90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Бұршақ сүйек сорпасы	170	Ет-20гр, бұршақ-5гр, сұйық май- 2гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, тұз-1гр, аскөк-2гр
		2.Көкөніс гарнир етпен	130	Ет-80гр, картоп-200гр, май-5гр, сұйық май-3гр, жуа-25гр, сәбіз-25гр, томат-5гр, тұз-1гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Сарымсақ қосылған қызылша салаты	60	Қызылша-70гр, сарымсақ-2гр, сұйық май-1гр, тұз-1гр
		4.Жеміс-жидек кисельі	160	Жеміс-жидек кисельі-15гр, шекер-5гр
		5.Бидай және қара бидай наны	40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	<b>Бесін ас</b>	1.Пряник	15	Пряник-15гр
2. Сүт қосылған какао		200	Какао-2гр, сүт-115гр, шекер-5гр	
<b>Кешкі ас</b>	1.Сүтке піскен макарон көжесі	200	Сүт-200гр, макарон-5гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр	
	2.Тәтті шәй	200	Шәй-0,1гр, шекер-5гр	

Күн	Ас мәзірі	Берілетін нормасы	Өнім тізімі	
		<b>3-5 жас</b>		
<b>10- күн</b>	<b>Таңғы ас</b>	1.Сүтке піскен «Достық» ботқасы	200	Сүт-200гр, күріш-10гр, тары-5гр, шекер-5гр, май-5гр, тұз-1гр
		2. Тәтті шәй	200	Шәй -0,2гр, шекер-10гр.
		3.Май жағылған бидай нан	40-5	Бидай нан-40гр, май-5гр.
	<b>10-00</b>	Жеміс	90	Алмұрт-90гр
	<b>Түскі ас</b>	1.Қарақұмық сүйек сорпасы	170	Ет-20гр, қарақұмық-5гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-15гр, сәбіз-15гр, тұз-1гр
		2.Бұқтырылған орамжапырақ етпен	130	Ет-80гр, сұйық май-3гр, май-5гр, томат-5гр, орамжапырақ-210гр, жуа-25гр, сәбіз-25гр, тұз-1гр, қара бұрыш, аскөк-2гр
		3.Кептірілген жемістерден жасалған компот +витамин С	160	Кептірілген жемістер-40гр, шекер-10гр
		4.Қысқы салат	60	Картоп-75гр, сарымсақ-2гр, сұйық май-1гр, жуа-10гр, тұз-1гр
		5. Бидай және қара бидай наны	40-40	Бидай нан-40гр, қара бидай нан-40гр
	<b>Бесін ас</b>	1.Вафли	15	Вафли-15гр
2.Айран		250	Айран-250гр	
<b>Кешкі ас</b>	1.Вареники картоп және қаймақпен	200	Ұн-35гр, жұмыртқа-0,025гр, май-5гр, кортоп-60гр, сұйық май-1гр, жуа-10гр, тұз-1гр, қаймақ-20гр	
	2. Сүт қосылған какао	200	Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр	