


КЕЛІСІЛДІ:

Қамқоршылық кеңес төрайымы :  С.Шаймақова

« 03 » наурыз 2025ж

БЕКІТІЛДІ:

«Балдырған» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

менгерушісі:  Бисебаева.А.К

« 03 » наурыз 2025ж



**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 | |
|-----------------------|---------------------|-------------------------------|--|--|
| | | 3-5 жас | | |
| 1 - күн | Таңғы ас | 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. |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алма -90гр |
| | Түскі ас | 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 |
| | Бесін ас | 1. Сушки | 10 | Сушки-10гр |
| 2. Сүт қосылған какао | | 200 | Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр | |
| Кешкі ас | 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 | |
|-----------------------|--------------------------------|--|--|--|
| | | 3-5 жас | | |
| 4- күн | Таңғы ас | 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 |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алмұрт -90гр |
| | Түскі ас | 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 |
| | Бесін ас | 1.Пряник | 15 | Пряник-15гр |
| 2. Сүт қосылған какао | | 200 | Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр | |
| Кешкі ас | 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 | |
|-----------------|-------------------------------|----------------------------------|---|--|
| | | 3-5 жас | | |
| 5- күн | Таңғы ас | 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 |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алма-90гр |
| | Түскі ас | 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 |
| | Бесін ас | 1.Вафли | 15 | Вафли-15гр |
| 2.Айран | | 250 | Айран-250гр | |
| Кешкі ас | 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 | |
|-------------------------------|-----------------------|--|---|--|
| | | 3-5 жас | | |
| 6- күн | Таңғы ас | 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. |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алмұрт-90гр |
| | Түскі ас | 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 | |
| Бесін ас | 1.Сушки | 10 | Сушки-10гр | |
| | 2. Сүт қосылған какао | 200 | Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр | |
| Кешкі ас | 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 |
|---------------|-----------------|---|-------------------------------|--|
| | | | 3-5 жас | |
| 7- күн | Таңғы ас | 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 |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алма-90гр |
| | Түскі ас | 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 |
| | Бесін ас | 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. |
| | Кешкі ас | 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 | |
|-----------------------|-----------------|--|---|---|
| | | 3-5 жас | | |
| 8- күн | Таңғы ас | 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. |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алмұрт -90гр |
| | Түскі ас | 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 |
| | Бесін ас | 1.Печенье | 10 | Печенье-10гр |
| 2. Сүт қосылған какао | | 200 | Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр | |
| Кешкі ас | 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 | |
|-----------------------|-------------------------------|------------------------------------|---|--|
| | | 3-5 жас | | |
| 9- күн | Таңғы ас | 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 |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алма-90гр |
| | Түскі ас | 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 |
| | Бесін ас | 1.Пряник | 15 | Пряник-15гр |
| 2. Сүт қосылған какао | | 200 | Какао-2гр, сүт-115гр, шекер-5гр | |
| Кешкі ас | 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 | |
|-----------------|----------------------------------|--|--|---|
| | | 3-5 жас | | |
| 10- күн | Таңғы ас | 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. |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алмұрт-90гр |
| | Түскі ас | 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 |
| | Бесін ас | 1.Вафли | 15 | Вафли-15гр |
| 2.Айран | | 250 | Айран-250гр | |
| Кешкі ас | 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

« 17 » наурыз 2025ж

БЕКІТІЛДІ:

«Балдырған» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

меңгерушісі:  Бисебаева.А.К



**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 | |
|-----------------------|---------------------|-------------------------------|--|--|
| | | 3-5 жас | | |
| 1 - күн | Таңғы ас | 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. |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алма -90гр |
| | Түскі ас | 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 |
| | Бесін ас | 1. Сушки | 10 | Сушки-10гр |
| 2. Сүт қосылған какао | | 200 | Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр | |
| Кешкі ас | 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 | |
|-----------------------|--------------------------------|--|--|--|
| | | 3-5 жас | | |
| 4- күн | Таңғы ас | 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 |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алмұрт -90гр |
| | Түскі ас | 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 |
| | Бесін ас | 1.Пряник | 15 | Пряник-15гр |
| 2. Сүт қосылған какао | | 200 | Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр | |
| Кешкі ас | 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 | |
|-----------------|-------------------------------|----------------------------------|---|--|
| | | 3-5 жас | | |
| 5- күн | Таңғы ас | 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 |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алма-90гр |
| | Түскі ас | 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 |
| | Бесін ас | 1.Вафли | 15 | Вафли-15гр |
| 2.Айран | | 250 | Айран-250гр | |
| Кешкі ас | 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 | |
|-------------------------------|-----------------------|--|---|--|
| | | 3-5 жас | | |
| 6- күн | Таңғы ас | 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. |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алмұрт-90гр |
| | Түскі ас | 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 | |
| Бесін ас | 1.Сушки | 10 | Сушки-10гр | |
| | 2. Сүт қосылған какао | 200 | Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр | |
| Кешкі ас | 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 | |
|---------------|-----------------|---|-------------------------------|--|
| | | 3-5 жас | | |
| 7- күн | Таңғы ас | 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 |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алма-90гр |
| | Түскі ас | 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 |
| | Бесін ас | 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. |
| | Кешкі ас | 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 | |
|-----------------------|-----------------|--|---|---|
| | | 3-5 жас | | |
| 8- күн | Таңғы ас | 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. |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алмұрт -90гр |
| | Түскі ас | 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 |
| | Бесін ас | 1.Печенье | 10 | Печенье-10гр |
| 2. Сүт қосылған какао | | 200 | Какао-2гр, сүт-140гр, шекер-5гр | |
| Кешкі ас | 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 | |
|-----------------------|-------------------------------|------------------------------------|---|--|
| | | 3-5 жас | | |
| 9- күн | Таңғы ас | 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 |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алма-90гр |
| | Түскі ас | 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 |
| | Бесін ас | 1.Пряник | 15 | Пряник-15гр |
| 2. Сүт қосылған какао | | 200 | Какао-2гр, сүт-115гр, шекер-5гр | |
| Кешкі ас | 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 | |
|-----------------|----------------------------------|--|--|---|
| | | 3-5 жас | | |
| 10- күн | Таңғы ас | 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. |
| | 10-00 | Жеміс | 90 | Алмұрт-90гр |
| | Түскі ас | 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 |
| | Бесін ас | 1.Вафли | 15 | Вафли-15гр |
| 2.Айран | | 250 | Айран-250гр | |
| Кешкі ас | 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 | |