



Бекітемін  
«Ақтілек» жекеменшік  
Балабақшасының меңгерушісі  
Қалдыбаева К.У

«Ақтілек» жекеменшік балабақшасы  
Перспективалық ас мәзірі (қыс - көктем)

I апта 1 – күн

Мәзір	Порцияның массасы (гр)		Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)	
	Бөбекжай (3 жасқа дейін)	Балабақша (3-6ж)		Бөбекжай (3 жасқа дейін)	Балабақша (3-6ж)
<b>Таңғы ас</b>					
Қойылтылған сүтке май қосып пісірілген манний жармасы	150	200	Манний	10	12
			Қойылтылған сүт	60	70
			Сары май	2	3
Нан мен сары май	30	40	Нан	20	25
			Сыр	5	10
			Сары май	3	5
Қойылтылған сүтті шай	150	200	Шай	0,3	0,3
			Қант	5	5
			Қойылтылған сүт	30	20
Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60	Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60
<b>Түскі ас</b>					
Қызылша салаты	40	60	Қызылша	50	70
			Өсімдік майы	1	2
			Қант	2	3
Тауық сорпасы пісірілген асбұршақ сорпасы	150	200	Сүйектер (тауық)	20	20
			Картоп	80	130
			Асбұршақ	8	8
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Күнбағыс майы	3	5
Гуляш, қайнатылған макарон	160	230	Ет (тауық еті)	40	80
			Макарон	100	100
			Сары май	15	15
			Сәбіз Пияз	15	15
Бидай наны	25	40	Бидай наны	25	40
Кептірілген жемістер қосқан компот +С	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	15	15
			Аскорбин қышқылы	0,0002	0,0002
<b>Бесіндік ас</b>					
Май жаққан батон Піскен жұмыртқа	70	85	Жұмыртқа	50	50
			Сары май	3	5
			Батон	20	30
Компот +Витамин С			Кептірілген жемістер	10	10

	150	200	Қант	15	15
--	-----	-----	------	----	----

**Кешкі ас**

Сүтті вермишель ботқасы	150	200	Вермишель	10	12
			Қойылтылған сүт	60	70
			Қант	5	5

**2-күн**

Мәзір	Порцияның массасы (гр)		Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)	
	Бөбекжай (3 жасқа дейін)	Балабақша (3-6ж)		Бөбекжай (3 жасқа дейін)	Балабақша (3-6ж)
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтке піскен күріш ботқа	150	200	Майы алынбаған сүт	150	180
			Күріш	10	12
			Қант	10	10
			Сары май	3	5
Нан мен сары май	20	25	Нан	20	25
Тәтті шай	150	200	Шай	0,3	0,3
			Қант	10	15
			Сүт	100	-
Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60	Жемістер	90	60
<b>Түскі ас</b>					
Қырыққабат салаты	40	60	Қырыққабат	50	70
			Күнбағыс майы	2	2
Сүйек сорпасына пісіріліп, вермишель сорпасы	150	200	Сүйектер (сыыр еті)	-	20
			Картоп	80	130
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Вермишель	5	5
			Сары май	1	4
Котлет , картоп езбесі гарнирімен	60/120	80/150	Ет (сыыр еті)	60	80
			Картоп	140	200
			Күнбағыс майы	4	5
			Сары май	3	5
			Сәбіз	15	20
			Пияз	15	20
			Сүт	70	50
			Тұз	2	2
Бидай наны	25	40	Бидай наны	25	40
Кептірілген жеміс қосқан компот + С	150	200	Қант	15	20
			Кептірілген жемістер	10	10
			Аскорбин қышқылы	0,0002	0,0002
<b>Бесіндік ас</b>					
Йогурт	75	75			
Каркадэ	150	200	Қышқылсүтті өнім	150	200

**Кешкі ас**

Сүтті қарақұмық ботқасы	150	200	Қарақұмық	10	12
			Қойылтылған сүт	150	180
			Қант	5	5

### 3-күн

Мәзір	Масса порции (гр)		Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)	
	Бөбекжай (3 жасқа дейін)	Балабақша (3-6ж)		Бөбекжай 3 жастан бастап	Балабақша 3-6ж
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтті манка жармасы	150	200	Майы алынбаған сүт	150	180
			Манка жармасы	10	12
			Қант	10	7
			Сары май	3	4
Нан мен сары май	25	45	Бөлке	20	30
			Сары май	2	4
				5	10
Какао	150	200	Майы алынбаған сүт	150	120
			Қант	8	8
			Какао	1	2
Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60	Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60
<b>Түскі ас</b>					
Қырыққабат салаты	40	60	Құнбағыс майы	2	2
			Пияз	50	65
			Консерв.қияр	5	10
Тауық етінен мәш сорпасы	150	200	Картоп	60	80
			Тары	4	5
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Сары май	2	2
			Сүйек еті (сиыр еті)	54	122
Котлет Картоп езбесі	60\120	80\150	Сиыр етінен	60	80
			Сары май	3	8
			Сәбіз	15	20
			Пияз	15	20
			Қарақұмық	30	40
			Жұмыртқа 1\10	5	5
			Тұз	2	2
Құнбағыс майы	2	5			
Бидай наны	25	40	Бидай наны	25	40
«С» дәрумені. Кептірілген жемістер қосқан компот.	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	9	15
			Аскорбин қышқылы	0,0002	0,0002
<b>Бесіндік ас</b>					
Кекс	55	90	Сүт	30	50
			Ұн	35	45
			Ашытқы	1	1
			Қант	3	5
			Жұмыртқа 1\12	4	4
			Сары май	2	2
				30	50
			Құнбағыс майы	1	2

Компот витамин С +	150	200	Сүт	150	200
--------------------	-----	-----	-----	-----	-----

**Кешкі ас**

Сүтті тары ботқасы	150	180	Сүт	150	180
			Тары	10	12
			Қант	8	10
			Сары май	10	5

**4 күн**

Мәзір	Масса порции (гр)		Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)	
	Бөбекжай (3 жасқа дейін)	Балабақша (3-6ж)		Бөбекжай 3 жастан бастап	Балабақша 3-6ж
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтті манкажармасы	150	200	Майы алынбаған сүт	150	180
			Манка жармасы	10	12
			Қант	10	7
			Сары май	3	4
Нан мен сары май	25	45	Бөлке	20	30
			Сары май	2	4
				5	10
Какао	150	200	Майы алынбаған сүт	150	120
			Қант	8	8
			Какао	1	2
Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60	Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60
<b>Түскі ас</b>					
Қырыққабат салаты	40	60	Күнбағыс майы	2	2
			Пияз	50	65
			Консерв.қияр	5	10
Тауық етінен кеспе сорпасы	150	200	Картоп	60	80
			Тары	4	5
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Сары май	2	2
			Сүйек еті (сиыр еті)	54	122
Гарнир, қарақұмық	60\120	80\150	Сиыр еті	60	80
			Сары май	3	8
			Сәбіз	15	20
			Пияз	15	20
			Қарақұмық	30	40
			Жұмыртқа1/10	5	5
			Тұз	2	2
			Күнбағыс майы	2	5
Бидай наны	25	40	Бидай наны	25	40
«С» дәрумені. Кептірілген жемістер қосқан компот.	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	9	15
			Аскорбин қышқылы	0,0002	0,0002
<b>Бесіндік ас</b>					
Кекс	55	90	Сүт	30	50
			Ұн	35	45
			Ашытқы	1	1

			Қант	3	5
			Жұмыртқа 1\12	4	4
			Сары май	2	2
				30	50
			Күнбағыс майы	1	2
Компот витамин С +	150	200	Сүт	150	200

**5-күн**

Мәзір	Порцияның массасы (гр)		Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)	
	Бөбек жай 3 жасқа дейін	Балабақша 3-6ж		Бөбек жай (3 жасқа дейін)	Балабақша (3-6ж)
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтті күріш ботқасы	150	200	Сүт	150	180
			Күріш	10	12
			Қант	5	8
			Сары май	3	5
Нан мен сары май	45	55	Нан	20	25
			Жұмыртқа 1/2	0,25	0,25
			Сары май	2	5
Сүтті шай	150	200	Шай	0,4	0,4
			Қант	6	7
			Сүт	150	60
Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60	Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60
<b>Түскі ас</b>					
«Көкөніс» салаты	40	60	Көк асбұршақ	5	10
			Қызылша	15	20
			Қырыққабат	30	40
			Өсімдік майы	1	2
Сүйек сорпасына пісірген рассольник сорпасы	150	200	Сүйектер (сыыр еті)	-	20
			Картоп	90	150
			Сары май	2	3
			Пияз	20	20
			Сәбіз	20	20
Асылған ет	180	230	Ет (сыыр еті)	60	80
			Еттің жаймасы	30	45
			Сары май	5	7
			Сәбіз	20	20
			Пияз	50	50
			Картоп	50	100
			Өсімдік майы	2	2
Бидай наны	25	40	Бидай наны	25	40
«С» дәрумені бар кептірілген жемістер қосқан компот	150	200	Кептірілген жемістер	10	15
			Қант	10	10
			Аскорбин қышқылы	0,0002	0,0002
<b>Бесіндік ас</b>					
Печенье	100	100	Өсімдік майы	2	3
			Қант	6	10

			Жұмыртқа	6	12
			Ұн	3	5
			Ұнтақ жарма	7	8
Каркадэ	150	200	Каркадэ	150	120
			Қант	8	10

### II апта -1 күн

Мәзір	Порцияның массасы (гр)		Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)	
	Бөбекжай (3 жасқа дейін)	Балабақша (3-6ж)		Бөбекжай (3 жасқа дейін)	Балабақша (3-6ж)
<b>Таңғы ас</b>					
Қойылтылған сүтке пісірілген тары ботқа	150	200	Қойылтылған сүт	60	70
			Тары жармасы	8	12
			Қант	5	5
			Сары май	3	5
Нан мен сары май	30	45	Бөлке	20	30
			Сары май	3	5
			Сыр	5	10
Қойылтылған сүтті шай	150	200	Шай	0,5	0,5
			Қант	5	10
			Қойылтылған сүт	40	20
Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60	Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60
<b>Түскі ас</b>					
«Көкөніс» салаты	40	60	Консервіленген жүгері	5	10
			Сәбіз	15	20
			Қырыққабат	30	50
			Күнбағыс майы	2	2
Сүйек сорпасына пісірілген рассольник	150	200	Сүйектер (сыыр еті)	-	20
			Картоп	80	130
			Перловка	15	20
			Пияз	15	20
			Сәбіз	15	20
			Қияр	50	70
			Сары май	2	4
			Қаймақ	9	9
Гарнир Қайнатылған макарон	180	230	Макарон	30	40
			Күнбағыс майы	3	4
			Сәбіз	20	20
			Пияз	20	20
			Сары май	3	4
			Ет (тауық еті)	60	80
Бидай наны	25	40	Бидай наны	25	40
Кептірілген жемістер қосқан компот +С	150	200	Қант	10	15
			Кептірілген жемістер	10	10
			Аскорбин қышқылы	0,0002	0,0002
<b>Бесіндік ас</b>					
Сосиска в тесте	90/15	100/20	Сүт	40	50
			Сары май	1	2

			Күнбағыс майы	1	1
			Ұн	2	3
			Жұмыртқа	50	50
Жесміс сусыны	150	200	Жемістер	150	120

### II апта 2-күн

Мәзір	Порцияның массасы (гр)		Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)	
	Бөбекжәй (3 жасқа дейін)	Балабақша (3-6ж)		Бөбекжәй (3 жасқа дейін)	Балабақша (3-6ж)
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтке піскен вермишель	150	200	Сүт	150	180
			Вермишель	10	12
			Қант	10	10
			Сары май	3	5
Нан мен сары май	20	30	Ұн	20	25
			Сары май	2	4
Каркадэ	150	200	Каркадэ	10	15
			Қант	10	10
Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60	Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60
<b>Түскі ас</b>					
Қызылша мен мейізден жасалған салат	40	60	Қызылша	70	80
			Күнбағыс майы	2	2
			Мейіз	3	5
Сүйек сорпасына пісіріліп, асбұршақ сорпасы	150	200	Сүйектер (сыыр еті)	-	20
			Картоп	80	140
			Асбұршақ	3	5
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Қаймақ	8	8
			Сары май	2	3
Сыыр етінен палау	180	230	Ет (сыыр еті)	60	80
			Күнбағыс майы	2	3
			Сары май	3	5
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	20
			Күріш	120	150
Бидай наны	25	40	Бидай наны	25	40
Кептірілген жеміс қосқан компот С-дәрумендендіру	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	10	15
			Аскорбин қышқылы	0,0002	0,0002
<b>Бесіндік ас</b>					
Коржик	40	55	Коржик	30	40
			Сары май	2	3
			Ұн	5	10

			Жұмыртқа 1/12 Внилин	4	4
Компот	150	200	Компот	150	200

### II апта 3-күн

Мәзір	Порцияның массасы (гр)		Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)	
	Бөбекж ай 3 жасқа дейін	Балабақ ша 3-6ж		Бөбекжай 3 жасқа дейін	Балабақша 3-6ж
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтке піскен бидай ботқасы	150	200	Сүт	150	180
			Бидай жармасы	10	12
			Қант	5	10
			Сары май	3	5
Нан мен сары май	25	35	Нан	20	30
			Сары май	3	5
Тәтті шай	150	200	Шай	1	2
			Қант	10	10
			Сүт	150	120
Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60	Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60
<b>Түскі ас</b>					
Дәруменді салат	40	60	Сәбіз	50	70
			Күнбағыс майы	1	2
			Қураға	3	5
Сүйек сорпасына пісірген вермишель сорпасы	150	200	Сүйектер (тауық еті)	-	20
			Картоп	80	130
			Күріш	5	8
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Сары май	1	2
Рагу	60/120	80/150	Сыр еті	60	80
			Күнбағыс майы	2	3
			Сары май	2	6
			Сәбіз	20	20
			Пияз	20	20
			Қырыққабат, картоп	30 30	40 40
Бидай наны	25	40	Бидай наны	25	40
Кептірілген жеміс қосқан компот С-дәрумендендіру	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	10	15
			Аскорбин қышқылы	0,0002	0,0002
<b>Бесіндік ас</b>					
Бөлке	75	100			
			Ұн	35	40
			Жұмыртқа 1/12	4	4
			Қант	10	10
			Сары май	1	2

			Күнбағыс майы	2	2
			Сүт	30	50
Айран	150	200	Айран	150	200

**Кешкі ас**

Сүтті күріш ботқасы	150	200	Сүт	150	180
			Күріш	10	12
			Қант	8	10
			Сары май	10	5

**II апта 4-күн**

Мәзір	Порцияның массасы (гр)		Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыруға арналған норма (гр)	
	Бөбек жай 3ж	Балабақша 3-6ж		Бөбек жай 3ж	Балабақша 3-6ж
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтке піскен қарақұмық ботқасы	150	200	Сүт	150	180
			Қарақұмық	10	12
			Қант	8	10
			Сары май	3	5
Нан мен сары май	30	45	Бөлке	20	30
			Сары май	4	5
Тәтті шай	150	200	Шай	1	2
			Қант	8	10
			Сүт	150	120
Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60	Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60
<b>Түскі ас</b>					
«Ассорти» салаты	40	60	Пияз	45	60
			Консерв. қияр	5	10
			Күнбағыс майы	2	2
Ет қосылған ши сорпасы	150	200	Ет (сиыр еті)	54	122
			Картоп	80	130
			Қырыққабат	4	5
			Пияз	10	10
			Сәбіз	15	15
			Сары май	2	2
Тауық еті ,бұқтырылған қарақұмық гарнирімен	60\120	80/150	Тауық еті	45	103
			Күнбағыс майы	2	3
			Сары май	3	6
			Сәбіз	20	20
			Пияз	15	20
			Қарақұмық	4	5
Бидай наны	25	40	Бидай наны	25	40
Кептірілген жемістер қосқан компот+ «С»	150	200	Қант	10	10
			Кептірілген жемістер	10	10
			Аскорбин қышқылы	0,0002	0,0002
<b>Бесіндік ас</b>					
Вафли	100	100	Вафли	60	80
				15	20

				20	30
Компот	150	200	Жеміс	150	120
			Қант	9	12

### II апта 5-күн

Мәзір	Порцияның массасы (гр)		Азық-түлік атаулары	1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)	
	Бөбекж ай 3 жасқа дейін	Балаба қша 3-6ж		Бөбекж ай 3 жас	Балаба қша 3-6ж
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтті тары ботқа	150	200	Сүт	150	180
			тары жармасы	10	12
			Қант	8	10
			Сары май	3	5
Май жаққан нан	20	35	Нан	20	30
			Сары май	3	5
Сүтті шай	150	200	Шай	0,5	0,5
			Қант	7	10
			Сүт	150	60
Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60	Жемістер (алма мен алмұрт)	90	60
<b>Түскі ас</b>					
«Көкөніс » салаты	40	60	Қырыққабат	40	50
			Сәбіз	20	20
			Консерв.қияр	5	10
			Күнбағыс майы	2	2
Сүйек сорпасына пісіріп, мәш сорпасы	150	200	Сүйектер (сиыр еті)	-	20
			Картоп	80	130
			Мәш	50	60
			Пияз	20	20
			Сәбіз	20	20
			Сары май	3	5
			Күнбағыс майы	2	3
Ет қосқан манти	180	230	Ет (сиыр еті)	60	70
			Ұн	40	45
			Жұмыртқа 1/10	5	5
			Пияз	30	50
			Сары май	3	5
Бидай наны	25	40	Бидай наны	25	40
Кептірілген жемістер қосқан компот С-дәрумендендіру	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	10	10
			Аскорбин қышқылы	0,0002	0,0002
<b>Бесіндік ас</b>					
Сүтті соус қосқан сүзбелі көмбеш. Писпенан (печенье)	100/25	110/25	Жұмыртқа 1\4	12	12
			Сүт	50	30
			Күнбағыс майы	1	2
			Ұнтақ жарма	3	8
			Ақ ірімшік	100	100

			Қант	10	15
			Ұн	2	3
			Піспенан (печенье)	25	25
Сүт	150	200	Сүт	150	200

### 10 күнде шығатын азық-түліктер

Азық-түліктер	3 жасқа дейінгі бөбекжай		Балабақша 3 -6 ж	
	барлығы	1 балаға	Барлығы	1 балаға
Сиыр еті	400	40	800	80
Сары май	120	12	200	20
Өсімдік майы	50	5	70	7
Ұн	160	16	200	20
Жармалар, бұршақ тұқымдас дақылдар, макарон өнімдері	210	21	343	34
Картоп	1200	120	1900	190
Әртүрлі көкөністер	1800	180	2000	200
Балғын жемістер	900	90	600	60
Қант	350	30	450	45
Сүт	5000	500	4200	420
Ақ ірімшік	400	40	400	40
Сарделька	90	9	130	13
Жұмыртқа	122	12,2	250	25
Бидай наны	300	30	400	40

