

Бекітемін



**ЕКІ АПТАЛЫҚ БОЛАШАҚ  
АС МӘЗІРІ**

**2021 жыл бойынша Қарағанды қаласы мектепке дейінгі  
білім беру ұйымдарына арналған**

**Тамақтану тәртібі:** 10,5 сағаттық  
**Бағалау дәрежесі:** бірыңғай  
**Мамандандыру:** нормотипті мәзір

**1 апта  
БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 1**

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
<b>01 күн: дүйсенбі</b>			
таңғы ас	Сары май қосылған тары ботқасы	180	200
	Сары май мен ірімшік қосылған бидай наны/сопақ нан	25/3/4	40/5/7
	Какао сүтпен	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>451</b>	<b>510</b>
түскі ас	Өсімдік майымен сәбіз салат ы	40	60
	Тауық сорпасы мен қаймақ қосылған қызылша көжесі	150	200
	Тауық еті қосылған палау	60/140	80/150
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
<b>БАРЛЫҒЫ :</b>		<b>565</b>	<b>740</b>
кешкі ас	Бұқтырылған орамжапырақ	200	250
	Тәтті тағаммен (печенье) сүтті шай	150/8	200/20
	Бидай наны	30	40
<b>БАРЛЫҒЫ :</b>		<b>388</b>	<b>510</b>

**1 АПТА  
БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 2**

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
<b>02 күн: сейсенбі</b>			
таңғы ас	Сары май қосылған сүтті тары ботқасы	180	200
	Сары май мен ірімшік қосылған бидай наны/сопақ нан	25/3/3	40/5/5
	Сүт қосылған цикорий	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>451</b>	<b>510</b>
түскі ас	Өсімдік майымен қызылша салаты	40	60
	Сүйек сорпасымен жасыл бұршақ қосылған қаймақты кәже	150	200
	Ет котлеті картоп езбесімен	60/140	80/150
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
<b>БАРЛЫҒЫ :</b>		<b>565</b>	<b>740</b>
кешкі ас	Сары май мен қант қосылған жалқау сүзбе бүктемесі	200	250
	Піскен сүт	150	200
	Бидай наны	30	40
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>380</b>	<b>490</b>

**1 апта  
БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 3**

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 года	3-6 лет
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
<b>03 күн: сәрсенбі</b>			
таңғы ас	Сары май қосылған сүтті кеспе сорпасы	180	200
	Сары маймен бидай наны/сопақ нан, ½ піскен жұмыртқа	25/3/20	40/5/20
	Какао сүтпен	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>468</b>	<b>525</b>
түскі ас	Қант қосылған сәбіз салаты	40	60
	Сүйек сорпасымен қаймақ қосылған қарақұмық кәжесі	150	200
	Бұқтырылған орамжапырақ (күрішпен бұқтырылған орамжапырақ) етпен	60/140	80/150
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/ 0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
<b>БАРЛЫҒЫ :</b>		<b>565</b>	<b>730</b>
кешкі ас	Балық котлеті картоп езбесі	60/140	90/160
	Тәтті тағаммен (қытырлақ) кисель	150/8	200/20
	Бидай наны	30	40
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>388</b>	<b>510</b>

1 апта

## БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 4

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
<b>04 күн: бейсенбі</b>			
таңғы ас	Сары май қосылған сүтті геркулес ботқасы	180	200
	Сары май мен ірімшік қосылған бидай наны/сопақ нан	25/3/3	40/5/5
	Сүт қосылған цикорий	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>451</b>	<b>510</b>
түскі ас	Өсімдік майымен сәбіз бен қияр салаты	40	60
	Қаймақ қосылған сүйек сорпасымен щи	150	200
	Қамыр кеспесі (макарон) гуляшы	60/140	80/150
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
<b>БАРЛЫҒЫ :</b>		<b>565</b>	<b>730</b>
кешкі ас	Сүзбе, сәбіз, ұнтақ жармасы қосылған қоспа қоюланған сүтпен (джем, повидло)	200	250
	Қышқыл-сүтті сусын	150	200
	Бидай наны	30	40
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>380</b>	<b>490</b>

1 апта

## БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 5

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
<b>05 күн: жұма</b>			
таңғы ас	Сары маймен жүгері ботқасы	180	200
	Сары май мен ірімшік қосылған бидай наны/сопақ нан	25/3/3	40/5/5
	Какао сүтпен	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>451</b>	<b>510</b>
түскі ас	Өсімдік майымен дәруменді салат	40	60
	Сүйек сорпасымен кеспе көжесі	150	200
	Қуырылған ет пен картоп	200	230
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс киселі	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
<b>БАРЛЫҒЫ :</b>		<b>565</b>	<b>730</b>
кешкі ас	Балық сорпасы	200	250
	Лимон қосылған тәтті шай, дәмді нан	150/50	200/60
	Бидай наны	30	40
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>430</b>	<b>550</b>

2 апта

## БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 6

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
<b>06 күн: дүйсенбі</b>			
таңғы ас	Сары май қосылған ұнтақ жарма ботқасы	180	200
	Сары май мен ірімшік қосылған бидай наны/сопақ нан	25/3/3	40/5/5
	Сүт қосылған цикорий	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>451</b>	<b>510</b>
түскі ас	Өсімдік майымен қызылша және тұздалған қияр салаты	40	60
	Сүйек сорпасымен орамжапырақ көжесі (борщ)	150	200
	Тауық етімен қарақұмық	60/140	80/150
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
<b>БАРЛЫҒЫ :</b>		<b>565</b>	<b>730</b>
кешкі ас	Сүзбе мен кеспе қосылған қоспа	200	250
	Қышқыл-сүтті сусын	150	200
	Бидай наны	30	40
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>380</b>	<b>490</b>

2 апта

## БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 7

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
<b>07 күн: сейсенбі</b>			
таңғы ас	Сары май қосылған жарма ботқасы	180	200
	Сары маймен бидай наны/сопақ нан, ½ піскен жұмыртқа	25/3/20	40/5/20
	Какао сүтпен	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60/60
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>468</b>	<b>525</b>
түскі ас	Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	40	60
	Қаймақ қосылған сүйек сорпасымен «Харчо» көжесі	150	200
	Мәңті етпен	200	230
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
<b>БАРЛЫҒЫ :</b>		<b>565</b>	<b>730</b>
кешкі ас	Балық суфлесі	200	250
	Тәтті тағаммен (печенье) сүтті шай	150/8	200/20
	Бидай наны	30	40
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>388</b>	<b>510</b>

2 апта  
БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 8

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
<b>08 күн: сәрсенбі</b>			
таңғы ас	Сары май қосылған сүтті күріш ботқасы	180	200
	Сары май мен ірімшік қосылған бидай наны/сопақ нан	25/3/3	40/5/5
	Сүт қосылған цикорий	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>451</b>	<b>510</b>
түскі ас	Өсімдік майы қосылған орамжапырақ салаты	40	60
	Қаймақ қосылған сүйек сорпасымен көкөніс қышқылтым (рассольник) көжесі	150	200
	Түтік кеспемен ет биточкасы тұздығымен	60/140	80/150
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
<b>БАРЛЫҒЫ :</b>		<b>565</b>	<b>730</b>
кешкі ас	Көкөніс бұқтырмасы	200	250
	Тәтті тағаммен (пряник) сүтті шай	150/8	200/20
	Бидай наны	30	40
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>388</b>	<b>510</b>

2 апта  
БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 9

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
<b>09 күн: бейсенбі</b>			
таңғы ас	Сары май қосылған сүтті қарақұмық	180	200
	Сары маймен бидай наны/сопақ нан, ½ піскен жұмыртқа	25/3/20	40/5/20
	Какао сүтпен	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>451</b>	<b>525</b>
түскі ас	Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	40	60
	Сүйек сорпасымен үрме бұршық көжесі	150	200
	Қаймақ тұздығы бар сиыр еті мен күріш қосылған жалқау орама	200	230
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
<b>БАРЛЫҒЫ :</b>		<b>565</b>	<b>730</b>
кешкі ас	Балық бәліші	200	250
	Тәтті шай	150	200
	Бидай наны	30	40
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>380</b>	<b>490</b>

2 апта

## БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 10

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ мөлшерінің шығуы, гр.	
		2-3 жас	3-6 жас
	Таңғы ас стандарты:	350-450	500-550
	Түскі ас стандарты:	400-550	600-800
	Кешкі ас стандарты:	350-450	400-500
<b>10 күн: жұма</b>			
таңғы ас	Сары май қосылған «Достық» сүт ботқасы	180	200
	Сары май мен ірімшік қосылған бидай наны/сопақ нан	25/3/3	40/5/5
	Сүт қосылған цикорий	150	200
екінші таңғы ас	Жеміс/шырын	90 /90	60 /60
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>451</b>	<b>510</b>
түскі ас	Өсімдік майы қосылған қызылша салаты	40	60
	Сүйек сорпасымен клецка көжесі	150	200
	Татарша Азу	200	230
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
<b>БАРЛЫҒЫ :</b>		<b>565</b>	<b>730</b>
кешкі ас	Жұмыртқа қоспасы, көкөніс салаты	200	250
	Тәтті тағаммен (вафли) сүт	150/8	200/20
	Бидай наны	30	40
<b>БАРЛЫҒЫ:</b>		<b>388</b>	<b>510</b>