

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
01 күн: дүйсенбі			
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
Барлығы:		451	510
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
Барлығы :		565	740
кешкі ас	Бұқтырылған орамжапырақ	200	250
	Тәтті тағаммен (печенье) сүтті шай	150/8	200/20
	Бидай наны	30	40
Барлығы :		388	510

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
08 күн: сәрсенбі			
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
Барлығы:		451	510
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
Барлығы :		565	730
кешкі ас	Көкөніс бұқтырмасы	200	250
	Тәтті тағаммен (пряник) сүтті шай	150/8	200/20
	Бидай наны	30	40
Барлығы:		388	510

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
09 күн: бейсенбі			
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
Барлығы:		451	525
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
Барлығы :		565	730
кешкі ас	Балық бәліші	200	250
	Тәтті шай	150	200
	Бидай наны	30	40
Барлығы:		380	490

**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
02 күн: сейсенбі			
таңғы ас	Сары май қосылған сүтті бидай 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
Барлығы:		451	510
түскі ас	Өсімдік майымен қызылша салаты	40	60
	Сүйек сорпасымен жасыл бұршақ қосылған қаймақты көже	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
Барлығы :		565	740
кешкі ас	Сары май мен қант қосылған жалқау сүзбе бүктемесі	200	250
	Піскен сүт	150	200
	Бидай наны	30	40
Барлығы:		380	490

**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
03 күн: сәрсенбі			
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
Барлығы:		468	525
түскі ас	Қант қосылған сәбіз салаты	40	60
	Сүйек сорпасымен қаймақ қосылған қарақұмық көжесі	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
Барлығы :		565	730
кешкі ас	Балық котлеті картоп езбесі	60/140	90/160
	Тәтті тағаммен (қытырлақ) кисель	150/8	200/20
	Бидай наны	30	40
Барлығы:		388	510

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
04 күн: бейсенбі			
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
БАРЛЫҒЫ:		451	510
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
БАРЛЫҒЫ :		565	730
кешкі ас	Сүзбе, сәбіз, ұнтақ жармасы қосылған қоспа қоюланған сүтпен (джем, повидло)	200	250
	Қышқыл-сүтті сусын	150	200
	Бидай наны	30	40
БАРЛЫҒЫ:		380	490

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
05 күн: жұма			
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
БАРЛЫҒЫ:		451	510
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
БАРЛЫҒЫ :		565	730
кешкі ас	Балық сорпасы	200	250
	Лимон қосылған тәтті шай, дәмді нан	150/50	200/60
	Бидай наны	30	40
БАРЛЫҒЫ:		430	550

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
06 күн: дүйсенбі			
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
Барлығы:		451	510
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
Барлығы :		565	730
кешкі ас	Сүзбе мен кеспе қосылған қоспа	200	250
	Қышқыл-сүтті сусын	150	200
	Бидай наны	30	40
Барлығы:		380	490

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
07 күн: сейсенбі			
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
Барлығы:		468	525
түскі ас	Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты	40	60
	Қаймақ қосылған сүйек сормасымен «Харчо» көжесі	150	200
	Мәңгі етпен	200	230
	«С» дәрумені қосылған кептірілген жеміс сусыны	150/0,00002	200/0,00002
	Қара бидай наны	25	40
Барлығы :		565	730
кешкі ас	Балық суфлесі	200	250
	Тәтті тағаммен (печенье) сүтті шай	150/8	200/20
	Бидай наны	30	40
Барлығы:		388	510

2 апта

БОЛАШАҚ АС МӘЗІРІ № 10

Тамақтану кезеңдері	Тағамды сипаттау	Тамақ молшерінің 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
10 күн: жұма			
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
Барлығы:		451	510
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
Барлығы :		565	730
кешкі ас	Жұмыртқа қоспасы, коконіс салаты	200	250
	Тәтті тағаммен (вафли) сүт	150/8	200/20
	Бидай наны	30	40
Барлығы:		388	510