

Бекітемін:
«Күншуақ» жеке балабақшасының
меңгерушісі А.Б.Султанова



«Күншуақ» жеке балабақшасы

10 күндік ас мәзірі
(Қыс-көктем айларына)

2023ж

1-ші күн (1-ші апта)

МЕНЮ	Порция салмағы (гр)		Азық-түлік аты	1 балаға шаққандағы(гр)	
	Ясли (2- 3 ж)	Сад (3-5ж)		Ясли (2- 3 жас)	Сад (3 - 5жас)
Таңғы ас					
Сүтке піскен ұнтақ ботқасы	150	200	Сүт	150	180
			Күріш	12	15
			Қант	5	5
			Сары май (слив.масло)	4	6
Шәй қантпен, сүтпен	150	200	Шай	0,2	0, 2
			Сүт	30	30
			Қант	10	10
Бөлке, сары май			Бөлке	25	40
			Сары май	2	4
10-30 Печенье	40	50	Печенье	40	50
Түскі ас					
1. Борщ с/с, қаймақпен	150	200	Сүйек (кости)	20	30
			Картоп	60	100
			Қызылша	10	20
			Пияз	15	20
			Сәбіз	15	20
			Сары май	2	4
			Қырыққабат	70	80
			Қаймақ	8	8
2 Спагетти ет тұздығымен	80/120	90/150	Тауық еті	80	90
			Күнбағыс майы	2	2
			Сары май	25	
			Сәбіз	20	20
			Пияз	20	20
			Спагетти	30	40
			Тұз	2	2
1.Компот + С дәрумені	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	10	15
			Аскорбин.қышқ.	0,03	0,05
Ақ нан	50	80	Нан	50	80
Бесіндегі ас					
Тәтті плюшки балсүтімен			Ұн	50	60
Какао			Сары май	3	5
			Жұмыртқа	0,25	0,25
			Ашытқы	1	1
			Қант	5	10
			Балсүті	10	15
			Какао	2	2
			Сүт	200	200

МЕНЮ	Масса проции (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
Таңғы ас					
Сүтке піскен тары ботқасы	150	200	Сүт	150	180
			Тары	20	25
			Қант	8	10
			Сары май (слив.масло)	3	5
/Шәй лимонмен, қантпен	150	200	Шәй	0,2	0,2
			Қант	8	10
			Лимон	0,1	0,1
Бөлке, повидломен	25/10	40/10	Бөлке	25	40
			Павидло	7	10
10-30 Алма	130	150			
Түскі ас					
Консерв.кляр салаты	40	60	Консерв.кляр	40	60
1.Харчо сорпасы.с	150	200	Сүйек	20	30
			Картоп	60	100
			Күріш	10	20
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	20
			Сары май	1	2
2.Көкөніс рагуы	70/120	80/150	Ет	80	90
			Картоп	30	40
			Күнбағыс майы	2	2
			Сәбіз	10	10
			Пияз	20	20
			Тұз	2	2
			Орамжапырақ	30	50
1.Кептірілген жеміс + С дәрумені	150	200	Кептірілген жеміс	10	10
			Қант	9	10
			Аскорбин.қыш.	0,03	0,05
Нан	55	80	Нан	55	80
Бесіндегі ас					
Айран	150	180	Айран	150	180
Тәтті сырники сүзбеден	60	90	Ұнтақ	10	10
			Сүзбе	60	100
			Қант	10	10
			Жұмыртқа	3	5

МЕНЮ	Масса порции (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
Таңғы ас					
Сүтке піскен жүгері ботқасы	150	200	Сүт	150	180
			Жүгері	20	30
			Қант	8	10
			Сары май	3	5
Шәй сүтпен, қантпен	150	180	Шәй	0,2	0,2
			Сүт	50	50
			Қант	10	15
Бөлке, сары май,			Бөлке	25	40
			Сары май	3	5
10-30 Печенье	50	50	Печенье	50	50
Түскі ас					
Алма қосылған қызылша салаты	40	60	Алма	10	15
			Қызылша	20	30
			Тұз	1	1
1.Үй кеспесі	150	200	Сүйек	20	30
			Картоп	60	110
			Ұн	30	40
			Пияз	15	15
			Жұмыртқа	1\8	1\8
2.Қарақұмық етпен	60/120	80/150	Ет	80	120
			Күнбағыс майы	3	5
			Сары май	3	10
			Сәбіз	10	15
			Пияз	10	15
			Қарақұмық	30	40
			Тұз	2	2
1.Компот + С дәрумен	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	10	15
			Аскорбин.қышқ	0,02	0,05
Ақ нан	50	80	Нан	50	80
Бесіндегі ас					
Кисель	130	150	Кисель		
				2	2
				10	10
Тартылған етпен,бұқтырылған орамжапырақтан үшбұрыш	60	90	Ұн	15	15
			Жұмыртқа	4	6
			Сары май	1	3
			Тартылған ет	100	100
			Орамжапырақ	15	15
			Сұйық май	1	2

4-ші күн (1-ші апта)

МЕНЮ	Масса порции (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
Таңғы ас					
Сүтке піскен геркулес ботқасы	150	200	Сүт	60	80
			Геркулес	20	30
			Қант	5	5
			Сары май	3	5
Шәй лимонмен,қантпен	150	200	Шәй	0,2	0,2
			Қант	10	10
			Лимон	0,1	0,1
Бөлке повидломен					
			Бөлке	25	40
			повидло	10	10
10-30 Алма	130	150	Алма	130	150
Түскі ас					
Салат жүгері+сәбіз	40	60	Жүгері	35	55
			Сәбіз	2	3
1.Балық сорпасы	160	180	Балық консервіленген	50	70
			Картоп	60	100
			Күріш	6	8
			Пияз	15	20
			Сәбіз	15	20
2. Түтікше балық етінен	70/120	80/130	Түтікше	80	110
			Тұз	2	2
			Балық	45	60
			Күнбағыс майы	5	7
1.Компот + С дәрумені	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	10	15
			Аскорбин.қышқ	0,03	0,05
Ақ нан	55	80	Нан	55	80
Бесіндегі ас					
Күн бутерброды	80	100	Ұн	30	40
Какао	130	150	Жұмыртқа	1\8	1\8
			Сары май	1	3
			Қант	10	15
			Какао	2	2
			Сүт	100	100

5-ші күн (1-ші апта)

МЕНЮ	Масса порции (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
Таңғы ас					
Сүтке піскен ячка ботқасы	150	200	Сүт	60	80
			Ячка	20	30
			Қант	5	5
			Сары май	3	5
Шәй сүтпен, қантпен	150	200	Шәй	0,2	0,2
			Қант	10	10
			Сүт	30	30
Бөлке, ірімшікпен			Бөлке	25	40
			Ірімшік	8	12
10-30 Печенье	50	50	Печенье	50	50
Түскі ас					
Қырыққабат салаты	40	60	Қырыққабат	40	60
			Тұз	1	1
1. Бұршақ сорпасы	160	180	Сүйек	20	30
			Картоп	80	120
			Бұршақ	30	50
			Пияз	15	20
			Сәбіз	15	15
2. Күріш етпен	60	80	Ет	60	80
			Күріш	30	40
			Пияз	15	30
			Сәбіз	15	30
1. Компот + С дәрумен	150	200	Кептірілген жемістер	15	10
			Қант	10	15
			Аскорбин. қышқ	0,03	0,05
Ақ нан	50	80	Нан	50	80
Бесіндегі ас					
Кисель	130	150	Кисель	10	15
Үй бөлкесі	80	100	Қант	15	15
			Сары май	5	5
			Ұн	30	40
			Сүт	20	20

МЕНЮ	Масса порции (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
Таңғы ас					
Сүтке піскен күріш ботқасы	150	200	Сүт	100	100
			Күріш	20	30
			Қант	10	10
			Сары май	3	5
Тәтті шәй лимонмен	150	200	Шәй	0,2	0,2
			Қант	5	18
			Лимон	0,1	0,1
Бөлке, сары май			Бөлке	25	40
			Сары май	2	4
10-30 Печенье	50	50	Печенье	50	50
Түскі ас					
1. Қызылша сорпасы с/с	150	200	Сүйек	20	30
			Картоп	60	100
			Күріш	6	8
			Пияз	10	15
			Сәбіз	15	20
			Қызылша	70	80
			Сары май	2	5
2.Қарақұмық етпен тұздықпен	60/120	80/150	Ет	60	90
			Қарақұмық	30	40
			Сары май	3	5
			Күнбағыс майы	3	2
			Сәбіз	15	15
			Пияз	15	15
			Тұз	2	2
1.Компот + С дәрумен	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	10	15
			Аскорбин.қышқ	0,03	0,05
Ақ нан	55	80	нан	55	80
Бесіндегі ас					
Рогалики повидломен	80	100	Ұн	50	60
Какао	130	150	Сары май	3	5
			Жұмыртқа	0,25	0,25
			Ашытқы	1	1
			Қант	10	10
			Сүт	30	30
			Повидло	10	15
			Какао	2	2
			Сүт	100	100

МЕНЮ	Масса порции (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
Таңғы ас					
Сүтке піскен жүгері ботқасы	150	200	Сүт	150	180
			жүгері	12	13
			Қант	9	10
			Сары май	3	5
Шәй лимонмен қантпен	150	200	Шәй	0,2	0,2
			Қант	10	10
			Лимон	0,1	0,1
Бөлке, сары май,			Бөлке	25	40
			Сары май	2	4
10-30 Алма	130	150	Алма	130	150
Түскі ас					
Сәбіз+жүгері салаты	40	60	Сәбіз	10	10
			Жүгері	15	15
			Күнбағыс майы	2	3
1.Рассольник сорпасы с/е	150	200	Сүйек	20	30
			Картоп	60	110
			Перловка	15	15
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Күнбағыс майы	1	1
			Тұздалған қияр	0,1	0,1
2.Картоп пюресі тефтелимен	180	230	Тартылған ет	60	90
			Сәбіз	20	30
			Пияз	20	30
			Күнбағыс майы	2	2
			Сары май	2	4
			Картоп	80	100
1.Компот + С дәрумен	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	10	15
			Аскорбин.қышк	0,03	0,05
Ақ нан	50	80	Нан	50	80
Бесіндегі ас					
Айран	150	180	Айран	150	180
Ватрушка сузбемен	60	90	Ұн	35	40
			Сары май	1	3
			Дрожжи	1	1
			Қант	2	1
			Жұмыртқа	3	5
			Сүзбе	50	50

МЕНЮ	масса порции (гр)		Наименование продуктов	Норма на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
Таңғы ас					
Сүтке піскен ұнтақ ботқасы	150	200	Сүт	150	180
			Ұнтақ	12	15
			Қант	8	10
			Сары май (слив.масло)	3	5
Какао	150	200	Какао	2	2
			Сүт	100	150
Бөлке повидломен			Бөлке	25	40
			повидло	7	10
10-30 Печенье	50	50	Печенье	50	50
Түскі ас					
Салат «Винегред»	40	60	Қияр	5	5
			Картоп	20	20
			Қызылша	20	20
			Сәбіз	10	10
			Күнбағыс майы	2	2
			Тұз	1	1
1 Вермишель сорпасы с/е	150	200	Сүйек	20	30
			Картоп	60	110
			Пияз	5	5
			Сәбіз	5	5
			Сары май	2	5
			Вермишель	15	15
1.Күріш етпен	60/120	80/150	Ет	80	120
			Күнбағыс майы	3	5
			Сары май	3	10
			Сәбіз	10	15
			Пияз	10	15
			Күріш	30	40
			Тұз	2	2
1.Кептірілген жеміс + С дәрумен	150	200	Кептірілген жеміс	20	20
			Қант	9	10
			Аскорбин.қыш.	0,03	0,05
Ақ нан	55	80	Ақ нан	55	80
Бесіндегі ас					
Кисель	130	150	Кисель	130	150
Тартылған етпен, бұқтырылған орамжапырактан үшбұрыш	80	100	Тартылған ет	50	50
			орамжапырақ	30	50

МЕНЮ	Масса порции (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
Таңғы ас					
Сүтке піскен тары ботқасы	150	200	Сүт	60	80
			Тары	20	30
			Қант	8	10
			Сары май	3	5
Шай лимонмен қантпен	150	180	Шай	0,2	0,2
			Сүт	150	170
			Қант	8	15
			Лимон	0,2	0,2
					-
Бөлке, сары май			Бөлке	25	40
			Сары май	2	4
10-30 Алма	130	150	Алма	130	150
Түскі ас					
Жүгері+ орамжапырақ салаты	40	60	жүгері	20	20
			орамжапырақ	20	30
			Күнбағыс майы	2	2
1.Балық сорпасы	160	180	Балық	50	70
Консервіленген балық			Картоп	60	100
			Күріш	6	8
			Пияз	15	20
			Сәбіз	15	20
2. Түтікше балық етімен	70/120	80/130	Түтікше	80	110
			Тұз	2	2
			Балық	45	60
			Күнбағыс майы	5	7
			Сары май	5	5
1.Компот + С дәрумен	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	10	15
			Аскорбин.қышқ	0,02	0,05
Ақ нан	55	80	Ақ нан	55	80
Бесіндегі ас					
Ірімшік салынған бөлке	80	100	Ұн	30	40
Какао	150	180	Ірімшік	50	60
			Сары май	1	2
			Қант	10	15
			Сүт	100	100
			Какао	2	2

МЕНЮ	Масса порции (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
Таңғы ас					
Сүтке піскен жүгері ботқасы	150	200	Сүт	150	180
			Жүгері	20	30
			Қант	3	5
			Сары май	2	5
/Шәй сүтпен	150	200	Шәй	0,2	0,2
			Қант	8	10
			Сүт	100	100
			-	-	5
Бөлке			Бөлке	25	40
10-30 Печенье	50	50	Печенье	50	50
Түскі ас					
Фантазиясалаты	40	60	Қызылша	3	5
			Күнбағыс майы	2	2
1.Картоп сорпасы	150	200	Сүйек (кости)	20	30
			Картоп	60	110
			Пияз	15	20
2.Бешбармақ	80/120	90/150	Сиыр еті	80	90
			Ұн	2	2
			Жұмыртқа	0,25	0,25
			Тұз	2	2
1.Компот + С дәрумен	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	10	15
			Аскорбин.қышқ.	0,03	0,05
Ақнан	55	80	Нан	55	80
Бесіндегі ас					
Кисель	130	150	Кисель	10	15
Күн бутерброды	60	80	Жұмыртқа ½	25	25
			ашытқы	1	1
			Сары май	3	5
			Ұн	20	30