



Бекітілді

қаңтар 2026ж

№32 «Қуаныш» балабақша меңгерушісі

Декерова Р.А.

№32 «Қуаныш» балабақшасы тәрбиеленетін балалардың жас мөлшері (3 жастан 6 жасқа дейін)
тамақтандыруға 2026 жылға арналған он күндік ас мәзірі

«

1-күн

н	Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
		3-4жас	5-6жас	
нғы	Сүтке піскен бидай ботқасы	180	200	Сүт -180гр бидай жармасы-15гр қант-5гр сары май-5гр Какао-2гр қант-6гр сүт-60гр Бидай наны-40гр сары май-5гр
	Какао сүтпен	180	200	
	Май жағылған бидай наны	40-5	40-5	
00	Жеміс	90	90	Алма-90гр
кі	Борщ сорпасы	170	180	Ет-20гр томат-5гр сұйық май-3гр картоп-90гр орамжапырақ-80гр жуа-10гр сәбіз-10гр қызылша-20гр тұз-1гр қаймақ-5гр Ет-80гр күріш-30гр май-5гр сұйық май-3гр жуа-15гр сәбіз-15гр тұз-1гр Сәбіз-60гр сұйық май-1гр сарымсақ-1гр Кисель-15гр қант -5гр Бидай -40гр қара бидай наны-+40гр
	Ет пен күріш (тауық)	100	120	
	Сәбіз салаты сарымсақпен	50	60	
	Кисель	150	160	
	Бидай және қара бидай наны	40-40	40-40	
ін	Тоқаш	10	10	Тоқаш-10гр
	Сәбіз және сүзбе қосылған бұқтырма	200	200	Сүзбе-100гр жұмыртқа-1гр сары май-5гр қант-3гр жарма-5гр сүт-20гр сәбіз-20гр
	Шай сүтпен	180	200	Шай-2гр қант-5гр

2-күн

Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
	3-4жас	5-6жас	
Сүтке піскен тары ботқасы	180	200	Сүт-180гр тары-15гр сары май-5гр қант-3 гр
Сүтпен тәтті шай	180	200	Сүт-60гр шай-2гр қант-7гр
Май жағылған бидай наны	40-5	40-5	Бидай наны-40гр сары май-5гр
Жеміс	90	90	Алма-90гр
Көкөніс сорпасы	170	180	Ет-20гр сұйық май-3гр картоп-90гр орамжапырақ-80гр жуа-10гр сәбіз-10гр тұз-1гр
Макорон мен котлет	100	120	Ет-80гр сұйық май-3гр май-5гр жұмыртқа-1гр макороны-30гр жуа-15гр сәбіз-15гр тұз-1гр қара бұрыш-1гр сүт-2гр
Қияр мен қызанақ салаты (тұздалған қияр)	50	60	Қияр-30гр қызанақ-30гр жуа-10гр сұйық май-1гр тұз-1гр (тұздалған қияр-60гр)
Кептірілген жемістен компот	150	160	Кептірілген жеміс-15гр қант -6гр
Бидай және қара бидай наны	40-40	40-40	Бидай нан-40гр қара бидай нан-40гр
Пряник	10	10	Пряник-10гр
Бұқтырылған картоп	180	200	Картоп-100гр тұз-1гр сары май-5гр
Қантпен тәтті шай	180	200	Шай-2гр қант-6гр

3-күн

	Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
		3-4жас	5-6жас	
ҒЫ	Сүтке піскен жарма боткасы	180	200	Сүт-180гр ұнтақ жармасы-15гр қант-3гр сары май-5гр
	Какао сүтпен	180	200	Какао-2гр қант-5гр сүт-60гр
	Май жағылған бидай нан және ірімшік	40-5-5	40-5-5	Нан-40гр сары май-5гр ірімшік-5гр
0	Жеміс	90	90	Алма-90гр
сі	Рассоль сорпасы	170	180	Ет-20гр арпа-10гр сұйық май-2гр картоп-90гр жуа-10гр сәбіз-10гр ашы кияр-20гр тұз-1гр қаймақ-5гр
	Етпен картоп(тауық)	100	120	Ет-80гр сұйық май-3гр сары май-5 гр жуа-15гр сәбіз-15гр картоп-100гр тұз-1гр қара бұрыш-1гр
	Орамжапырақ сарымсақпен	50	60	Орамжапырақ-60гр сұйық май-1гр тұз-1гр
	Кептірілген жемістен компот	150	160	Кептірілген жеміс-15гр қант-5гр
	Бидай және кара бидай наны	40-40	40-40	Бидай нан-40гр қара бидай нан-40гр
н	Печенье	10	10	Печенье-10гр
	Сүтке піскен макарон	180	200	Сүт-100гр макарон-15гр қант -5гр сары май-5гр
	Қантпен тәтті шай	180	200	Шай-2гр қант-5гр

4-күн

Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
	3-4жас	5-6жас	
Сүтке піскен бидай ботқасы	180	200	Сүт-180гр бидай ботқасы-15гр сары май-5гр қант-3гр
Сүтпен шай	180	200	Сүт-60гр шай-2гр қант -5р
Май жағылған бидай наны	40-5	40-5	Бидай наны-40гр сары май-5гр
Жеміс	90	90	Алма-90гр
Вермишель сорпасы	170	180	Ет -20гр вермишель-10гр картоп-90гр жуа-10гр сәбіз-10гр сұйықмай-3гр тұз-1гр
Балық бұқтырмасы картоп езбесімен	100	120	Балық-150гр сұйық май-3гр сары май-5гр картоп-100гр жуа-15гр сәбіз-15гр тұз-1гр жұмыртқа-1гр қара бұрыш-1гр
Көкөніс салаты	50	60	Орамжапырақ-40гр сәбіз-40гр сарымсақ-1гр
Шай лимонмен	150	160	Шай-2гр лимон-5гр қант-10гр
Бидай және қара бидай наны	40-40	40-40	Бидай нан-40гр қара бидай нан-40гр
Тоқаш	10	10	Тоқаш-10гр
Жалқау голубцы	180	200	Ет-80гр күріш-15гр жуа-15гр сәбіз-15гр орамжапырақ-80гр сұйық май-1гр сары май-5гр тұз-1 томат-5гр
Қантпен шай	180	200	Шай-2гр қант-5гр

5-күн

Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
	3-4жас	5-6жас	
Сүтке піскен жарма ботқасы	180	200	Сүт-180гр жарма ботқасы-15гр қант-3гр сары май-5гр
Какао сүтпен	180	200	Сүт-60гр какао-2гр қант-6гр
Май жағылған бидай наны ірімшікпен	40-5-5	40-5-5	Бидай наны-40гр сары май-5гр ірімшік-5гр
Жеміс	90	90	Алма-90гр
Қызылша сорпасы	170	180	Ет-80гр картоп-90гр қызылша-50гр жуа-10гр сәбіз-10гр сұйық май-3гр тұз-1гр каймақ-5гр
Етпен күріш	100	120	Ет-80гр күріш -30гр жуа-15гр сәбіз-15гр сары май-5гр сұйық май-3гр тұз-1гр
Қияр салаты	50	60	Қияр-60гр тұз-1гр сұйық май-1гр
Кептірілген жемістен компот	150	160	Кептірілген жеміс-15гр қант-10гр
Бидай және қара бидай наны	40-40	40-40	Бидай нан-40гр қара бидай нан-40гр
Печенье	10	10	Печенье-10гр
Сүзбе қосылған бәліш	180	200	Сүзбе-50гр ұн-30гр сары май-5гр қант-3гр ашытқы-1гр тұз-1гр сүт-2гр
Айран	150	150	Айран-150гр

6-күн

Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
Сүтке піскен жүгері ботқасы Какао сүтпен Май жағылған бидай наны ірімшікпен	3- 4жас	5-6жас	Сүт-180гр жүгері -15гр сары май-5гр қант -5гр тұз-1гр Сүт-60гр қант-9гр шай-2гр Бидай наны-40гр сары май-5гр ірімшік-5гр
	180	200	
	180	200	
	40-5-5	40-5-5	
Жеміс	90	90	Алма-90гр
Көкөніс сорпасы	170	180	Ет-20гр орамжапырақ-80гр картоп-90гр жуа-10гр сәбіз-10гр сұйық май-3гр тұз-5
Бұқтырылған ет күрішпен(тауық)	100	120	Ет-80гр жуа -15гр сәбіз-15гр күріш-30гр сұйық май-3гр сары май-5гр тұз-1гр
Қияр мен қызанақ салаты (тұздалған қияр)	50	60	Қияр-30гр қығанаақ-30гр жуа-10гр сұйық май-1гр тұз-1гр (тұздалған қияр-60гр)
Кисель	150	160	Кисель-15гр кань-5гр
Бидай және кара бидай наны	40-40	40-40	Бидай нан-40гр кара бидай нан-40гр
Печенье	10	10	Тоқаш-10гр
Картоп қосылған бәліш	180	200	Ұн-30гр картоп-50гр ашытқы-1гр сары май-5гр сұйық май-1гр қант -3гр сүт-2гр
Айран	180	200	Айран-150гр

7-күн

Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
	3-4жас	5-6жас	
Сүтке піскен тары ботқасы	180	200	Сүт-180гр тары ботқасы -15гр сары май-5гр қант-5гр
Сүтпен шай	180	200	Шай-1гр Қант-6гр сүт-60гр
Май жағылған бидай наны	40-5	40-5	Бидай наны -40гр сары май-5гр
Жеміс	90	90	Алма-90гр
Харчо сорпасы	170	180	Ет-20гр сұйық май -2гр картоп-90гр күріш-10гр жуа-10гр сәбіз-10гр тұз-1гр
Бұқтырылған ет макароны	100	120	Ет -80гр макароны-30гр сұйық май -3гр сары май-3гр жуа-15гр сәбіз-15гр тұз-1гр
Винегред салаты	50	60	Сәбіз -20гр сұйықмай -1гр тұз-1гр сарымсақ-1гр картоп-50гр кызылша-30гр тұз кияр-40гр
Кептірілген жемістен компот	150	160	Кептірілген жеміс-15гр қант -10гр
Бидай және қара бидай наны	40-40	40-40	Бидай нан-40гр қара бидай нан-40гр
Пряник	10	10	Пряник-10гр
Сүтке піскен арпа ботқасы.	180	200	Сүт-100гр ұнтақ ботқасы -15гр сары май-5гр қант-3гр
Тәтті шай	180	200	Шай-2 гр қант-5гр

8-күн

Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
	3-4жас	5-6жас	
Сүтке піскен геркулес боткасы	180	200	Сүт-180гр геркулес-15гр сары май-5гр қант-3гр
Какао сүтпен	180	200	Какао-2гр сүт-60гр қант-6гр
Май жағылған бидай наны	40-5	40-5	Бидай наны-40гр сары май-5гр
Жеміс	90	90	Алма-90гр
Бұршақ сорпасы	170	180	Ет-20гр бұршақ-15гр картоп-90гр жуа-10гр сәбіз-10гр сұйық май-3гр тұз-1гр
Етпен картоп (тауық)	100	120	Ет-80гр картоп-100гр сәбіз-15гр жуа-15гр сұйық май-3гр сары май-5гр тұз-1гр
Сәбіз сарымсақпен	50	60	Сәбіз-50гр сарымсақ -1гр тұз-1гр
Кептірілген жемістен компот	150	160	Кептірілген жеміс-15гр қант-5гр
Бидай және қара бидай наны	40-40	40-40	Бидай нан-40гр қара бидай нан-40гр
Тоқаш	10	10	Тоқаш-10гр
Сәбізбен сүзбе бұқтырмасы	180	200	Сүзбе-100гр жұмыртқа-1гр сары май-5гр қант-3гр сүт-20гр жарма-5гр сүт-10гр сәбіз-20гр
Гәтті шай	180	200	Шай-2гр қант-5гр

9-күн

с мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
	3-4жас	5-6жас	
Сүтке піскен арпа ботқасы	180	200	Сүт-180гр арпа жармасы-15гр қант-3гр сары май-5гр тұз-1гр
Сүтпен шай	180	200	Шай-2гр қант -5гр сүт-60гр
Май жағылған бидай наны	40-5	40-5	Бидай наны-40гр сары май-5гр
Кеміс	90	90	Алма-90гр
Қарақұмық сорпасы	170	180	Ет-20гр қарақұмық-15гр жуа-10гр сәбіз-10гр сұйық май-3гр тұз-1гр картоп-90гр
Балық бұқтырмасы күрішпен	100	120	Балық-150гр сұйық май-3гр сары май-5гр күріш-30гр сәбіз-15гр жуа-15гр тұз-1гр жұмыртқа-1гр
Орамжапырақ пен сәбіз салаты	50	60	Орамжапырақ-60гр сәбіз-40гр сарымсақ-1гр сұйық май-1гр
Шай лимон мен	150	160	Шай-2гр қант-10гр лимон-5гр
Бидай және кара бидай наны	40-40	40-40	Бидай нан-40гр кара бидай нан-40гр
Тоқаш	10	10	Тоқаш-10гр
Тефтели бұқтырылған	180	200	Ет-80гр күріш-2гр жұмыртқа-1гр тұз-1гр кара бұрыш-1гр сары май-5гр
Қантпен шай	180	200	Шай-2гр қант -5гр

10-күн

Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
	3-4жас	5-6жас	
Сүтке піскен күріш ботқасы	180	200	Сүт-180гр күріш-15гр қант-3гр сары май-5гр
Сүтпен какао	180	200	Какао-2гр сүт-60гр қант-7гр
Май жағылған бидай нан ірімшік	40-5-5	40-5-5	Бидай нан -40гр ірімшік-5гр сары май-5гр
Жеміс	90	90	Алма-90гр
Үй кеспесі сорпасы	160	170	Ет-20гр картоп-90гр сәбіз-10гр жуа-10гр ұн-15гр жұмыртқа-1гр тұз-1гр сұйық май-3гр
Бұқтырылған ет қарақұмықпен (тауық)	100	120	Ет-80гр қарақұмық-30гр сұйық май-3гр сары май-5гр жуа-15гр сәбіз-15гр тұз-1гр қара бұрыш-1гр
Қызылша мен сәбіз салаты	50	60	Қызылша-50гр сәбіз-50гр сарымсақ-1гр сұйық май-1гр
Кептірілген жемістен компот	150	160	Кептірілген жеміс-15гр қант-7гр
Бидай және қара бидай наны	40-40	40-40	Бидай нан-40гр қара бидай нан-40гр
Сүзбе қосылған бәліш	180	200	Ұн-30гр сүзбе -50гр сүт-20гр ашытқы-1гр жұмыртқа-1гр сары май-5гр Қант -3гр
Айран	150	150	Айран-150гр
Печенье	10	10	Печенье-10гр



БЕТТЕ ТИГИЛДИ, НӨМІРЛЕНДІ
ЖӨНЕ МӨР БАСЫЛДЫ

Джєкєрєвє Р.А.