



 кыркүйек 2026ж
№32 «Қуаныш» балабақша меңгерушісі
Декерова Р.А.

№32 «Қуаныш» балабақшасы тәрбиеленетін балалардың жас мөлшері (3 жастан 6 жасқа дейін)
тамақтандыруға 2026-2027 жылға арналған он күндік ас мәзірі

«

1-күн

Күн	Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
Таңғы ас	Сүтке піскен бидай ботқасы	3-4жас	5-6жас	Сүт -180гр бидай жармасы-15гр қант-5гр сары май-5гр
	Какао сүтпен	180	200	Какао-2гр қант-6гр сүт-60гр
	Май жағылған бидай наны	180	200	Бидай наны-40гр сары май-5гр
		40-5	40-5	
10:00	Жеміс	90	90	Алма-90гр
Түскі ас	Борщ сорпасы	170	180	Ет-20гр, сұйық май-3гр картоп-90гр орамжапырақ-80гр жуа-10гр сәбіз-10гр кызылша-20гр тұз-1гр қаймақ-5гр
	Ет пен күріш (тауық)	100	120	Ет-80гр күріш-30гр май-5гр сұйық май-3гр жуа-15гр сәбіз-15гр тұз-1гр
	Тұзды кияр салаты	50	60	Тұзды кияр-60гр,
	Кисель	150	160	Кисель-15гр қант -5гр
	Бидай және қара бидай наны	40-40	40-40	Бидай -40гр қара бидай наны-+40гр
Бесін ас	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, сүт-60гр

2-күн

Кү н	Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
		3-4жас	5-6жас	
Таң ғы ас	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
10: 00	Жеміс	90	90	Алма-90гр
Түс кі ас	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 салаты	50	60	Қияр-40 гр
	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
Бес ін ас	Пряник	10	10	Пряник-10гр
	Бұқтырылған картоп	180	200	Картоп-100гр тұз-1гр сары май-5гр
	Айран	150	150	Айран-150 гр

3-күн

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

4 күн

Ү	Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
		3-4жас	5-6жас	
іаң ы з	Сүтке піскен арпа боткасы	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
0: ю0	Жеміс	90	90	Алма-90гр
ус і с	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
Бес н ас	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

5-күн

Кү н	Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
		3-4 жас	5-6 жас	
Тан ғы ас	Сүтке піскен күріш ботқасы	180	200	Сүт-180гр күріш-15гр кант-3гр сары май-5гр
	Сүтпен какао	180	200	Какао-2гр сүт-60гр кант-7гр
	Май жағылған бидай нан ірімшік	40-5-5	40-5-5	Бидай нан -40гр ірімшік-5гр сары май-5гр
0: 10	Жеміс	90	90	Алма-90гр
Үс і с	Үй кеспесі сорпасы	160	170	Ет-20гр картоп-90гр сәбіз-10гр жуа-10гр ұн-15гр жұмыртка-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 каа бұрыш-1гр
	Қызылша мен сәбіз салаты	50	60	Қызылша-50гр сәбіз-50гр сарымсак-1гр сұйық май-1гр
	Кептірілген жемістен компот	150	160	Кептірілген жеміс-15гр кант-7гр
	Бидай және кара бидай наны	40-40	40-40	Бидай нан-40гр кара бидай нан-40гр
с	Сүзбе қосылған баліш	180	200	Ұн-30гр сүзбе -50гр сүт-20гр ашытқы-1гр жұмыртка-1гр сары май-5гр Кант -3гр
	Айран	150	150	Айран-150гр
	Печенье	10	10	Печенье-10гр

6 күн

Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
	3-4 жас	5-6 жас	
Сүтке піскен жүгері ботқасы	180	200	Сүт-180гр жүгері -15гр сары май-5гр қант -5гр тұз-1гр
Какао сүтпен	180	200	Сүт-60гр қант-9гр шай-2гр
Май жағылған бидай наны ірімшікпен	40-5-5	40-5-5	Бидай наны-40гр сары май-5гр ірімшік-5гр
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 салаты (тұздалған қияр)	50	60	Қияр-40гр ,тұз-1гр (тұздалған қияр-60гр)
Кисель	150	160	Кисель-15гр қань-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 жұмыртка-1 гр
Айран	180	200	Айран-150гр

7-күн

Күн Тан гы ж	Ас мезірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
		3-4 жас	5-6 жас	
	Сүтке піскен тары боткасы	180	200	Сүт-180гр тары боткасы -15гр сары май-5гр кант-5гр
	Сүтпен шай	180	200	Шай-1гр Кант-6гр сүт-60гр
	Май жағылған бидай наны	40-5	40-5	Бидай наны -40гр сары май-5гр
10: 30	Жеміс	90	90	Алма-90гр
Түс кі ж	Харчо сорпасы	170	180	Ет-20гр сұйық май -2гр картоп-90гр жүріш-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 сарымсак-1гр картоп-50гр қызылша-30гр тұз кияр-40гр
	Кептірілген жемістен компот	150	160	Кептірілген жеміс-15гр кант -10гр
	Бидай және қара бидай наны	40-40	40-40	Бидай нан-40гр кара бидай нан-40гр
ес т с	Пряник	10	10	Пряник-10гр
	Сүтке піскен арпа боткасы.	180	200	Сүт-100гр ұнтақ боткасы -15гр сары май-5гр кант-3гр
	Тәтті шай	180	200	Шай-2 гр кант-5гр

8-күн

8 күн

Күн Тан ғы ас	Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
		3-4 жас	5-6 жас	
	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
10:00	Жеміс	90	90	Алма-90гр
Түс і с	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
	Көкөніс салаты	50	60	Сәбіз-20гр қызылша-20гр. Орамжапырақ-20гр 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
Көк і с	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
	Сүтпен шай	180	200	Шай-2гр қант-5гр.сүт 60гр

9 күн

Күні	Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
		3-4 жас	5-6 жас	
Таңғы ас	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
0:0	Жеміс	90	90	Алма-90гр
с	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 кара бұрыш-1гр
	Көкөніс салаты	50	60	Орамжапырақ-40гр сәбіз-40гр сарымсақ-1гр
	Шай лимонмен	150	160	Шай-2гр лимон-5гр қант-10гр
	Бидай және кара бидай наны	40-40	40-40	Бидай нан-40гр кара бидай нан-40гр
	Тоқаш	10	10	Тоқаш-10гр
	Жалқау голубцы	180	200	Ет-80гр күріш-15гр жуа-15гр сәбіз-15гр ормажапырақ-80гр сұйық май-1гр сары май-5гр тұз-1 томат-5гр
	Қантпен шай	180	200	Шай-2гр қант-5гр

10 күн

Күн н	Ас мәзірі	Берілетін норма		Өнім тізімі
		3-4жас	5-6жас	
Таң ғы ас	Сүтке піскен жарма боткасы	180	200	Сүт-180гр жарма боткасы-15гр кант-3гр сары май-5гр
	Какао сүтпен	180	200	Сүт-60гр какао-2гр кант-6гр
	Май жағылған бидай наны ірімшікпен	40-5-5	40-5-5	Бидай наны-40гр сары май-5гр ірімшік-5гр
10: 00	Жеміс	90	90	Алма-90гр
Түс кі ас	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
	Тұзды қияр салаты	50	60	Тұзды қияр-60гр
	Кептірілген жемістен компот	150	160	Кептірілген жеміс-15гр кант-10гр
	Бидай және кара бидай наны	40-40	40-40	Бидай нан-40гр кара бидай нан-40гр
Тес і с	Печенье	10	10	Печенье-10гр
	Сүзбе қосылған бәліш	180	200	Сүзбе-50гр ұн-30гр сары май-5гр кант-3гр ашытқы-1гр тұз-1гр сүт-2гр жұмыртка 1гр
	Айран	150	150	Айран-150гр