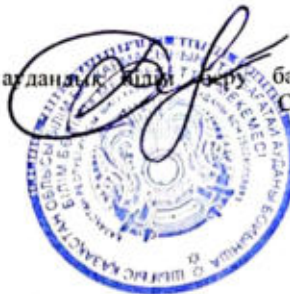


Бекітемін:
ШҚО Тарбағатай ауданы Ақжар ауылы
КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»
менгерушісі Г.Шагиева



Келісемін:
Тарбағатай аудандық білім беру басқармасының
басшысы: С.Дауытбаева



КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

он күндік ас мәзірі

5 күндік 10,5 сағаттық

/ жаз –күз /

/1-3 жас/

2024-2025 оқу жылы

Кіші топ (1-3 жас, 10,5 сағаттық)

1-күн	Тамақтану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.Мәни бөкпесі сүтке бөктерілген сары маймен қантпен	Мәни-20гр,қант-3гр Сары май-6гр сүт-200гр	130гр	310гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,қант-3гр	150гр	
	3.Нан повидломен	Нан 20гр повидло -10гр	20гр 10 гр	
2. Түскі ас	1.Сүйек сорпасына борщ көже , жас көкөністермен	сүйек сорпасы-20гр капуста -90гр қызылша 20гр картон-60 гр пияз-20гр,сәбіз-20гр, тұз-1гр ө-м 2 гр томат паста 5 гр	150гр	450гр
	2. Палау	Күріш-20 гр,сәбіз-20гр, ет-40гр,пияз-20гр,ө.майы-3гр,тұз-1гр	130гр	
	3. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-13гр,, қант- 13гр, вит «С»	150гр	
	4.Нан	Нан-20гр	20 гр	
3.Бесін ас	Кисель	Кисель - 150гр	150гр	300гр
	Вафли қызылша алма салаты	Вафли 40 гр Қызылша 60гр алма 40 гр Клеген 10 гр	50гр 100 гр	
4.Кешкі ас	1.Тары бөкпені ісары ман қантпен сүтпен	Сүт-200гр,тары-20гр, сары май-6 гр,қантпен 3 гр	130гр	300гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,қант-3гр+су	150гр	
	3Нан	Нан	20гр	

2-күн	Тамактану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.Геркулес бөкпесі сүтке бөктерілген,сары май қантпен	Геркулес -20гр қант-3гр сары май-6гр тұз-1гр сүт-200гр	130гр	300гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,қант- 3гр+су	150гр	
	3.Нан ірімшікпен	Нан 20гр, ірімшік -10гр	20гр 15 гр	
2. Түскі ас	1.Сүйек сорпасына бұршақ көже, ө\майы, жас көкөністермен	Сүйек сорпасы-20гр Бұршақ 20 гр картон-60гр ,ө\майы-3гр, пияз-20гр,сәбіз-20гр, тұз-1гр	150гр	400гр
	2. Сиыр етімен картон қуырдағы	картон 220гр гр,сәбіз-20гр, ет-40гр,пияз-20гр,тұз-1гр	80гр	
	3. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-13гр., Қант13 гр, вит «С» нан-40гр	150гр	
	4.Нан		20гр	
3.Бесін ас	Шырын печенье	Шырын 150гр	150гр	190гр
		Тоқаш-40гр	40гр	
4.Кешкі ас	1.қол кеспе сүт, сары маймен.	Сүт-200гр,жұмыртка 1 гр ұн 26 гр -, сары май-6гр,тұз-1гр	100гр	265гр
	2.Тәтті кара шәй	Шәй-1гр, қант 3гр,	150гр	
	3.Нан	Нан 20гр,	15гр	

3-күн	Тамактану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
-------	-------------------	-----------------	--------	---------

3-күн	Тамактану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1. Қарақұмық ,сары маймен,сүтке бөктерілген	Қарақұмық 20гр Сүт 200 гр сары май-3гр тұз-1гр	130гр _а	300гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,кант-3гр+су	150гр _а	
	3.Нан сары маимен	Нан 20гр, сары ман -10гр	20гр	
2. Түскі ас	1.Сүйек сорпасына хорчо көже. жас көкөністермен	Сүйек сорпасы-20гр Күріш -15гр томат паста 5 гр Картоп-60гр, пияз-20гр,сәбіз-20гр, тұз-1гр+су	150гр _а	470гр
	2.бұға пісірілген тәтті бұрыш көк өніспенетпен	Тәтті бұрыш 50 гр ,сәбіз-20гр, ет- 40гр,пияз 20гр, ө\майы 3гр,тұз-1гр,картоп-50гр	100гр _а	
	3. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-13гр,кант -13гр, вит «С»	150гр	
	4.Нан	Нан-20гр	20гр _а	
3.Бесін ас	Аиран	Аиран 150гр	150гр	250гр
	Сұлы прянигі Капуста сәбіз салаты	Сұлы прянигі -50гркапуста 60 гр сәбіз 40 гр ө\м 2 гр тұз 1 гр	50гр 100 гр	
4.Кешкі ас	1.творог каймақпен қант қосылған	Ірімшік 100 гр каймақ 10 гр ,кант-3гр	110гр	280
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,кант 3 гр	150гр	
	3.Нан	Нан 20гр,	20гр	

4-күн	Тамактану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.Жүгері бөкпесі сары маи қант қосылған сүтпен	Жүгері -20гр, кант-3гр сары май-5гр тұз-1гр сүт-200гр	130гр	300гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,кант-3гр	150гр	
	3.Нан клегенмен	Нан 20гр, клегенмен -10гр	20гр	
2. Түскі ас	1Тауық .сүйек сорпасына вермишель көже, жас көкөністермен	Тауық сорпасы-20гретпен Вермишель көже 15 гр картоп-60гр, пияз-20гр,сәбіз- 20гр, тұз-1гр+су	150гр	500гр
	2. Тартылған етпен қаракұмық көкөністермен	Қаракұмық -20 гр, ет 40гр,пияз-20гр,тұз- 1гр,ө.майы-3гр	120гр	
	3. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-13гр., Қант 3 гр, вит «С»	150гр	
	4.Нан	Нан-20гр	20гр	
	5.Капуста салаты	Капуста-70гр,сәбіз- 40гр,пияз-10гр,тұз- 1гр,ө\майы-3гр	60гр	
3.Бесін ас	Сүт Самса	Сүт-200гр,	200гр	300гр
		Ұн 50 гр жұмыртқа 1 гр ашытқы 1 гр капуста 60 гр пияз 5 грө/м4 гр	100гр	
4.Кешкі ас	1.бес қоспа ,сары маймен Қант сүтпен	Сүт-150гр,бес қоспа -20гр, сары май-5гр,тұз-1гр,кант- 5гр	120гр	285гр
	2.Тәтті кара шәй	Шәй-1гр,кант -5гр+су	150гр	
	3.Нан	Нан- 15гр,	15гр	

5-күн	Тамақтану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.Тары бөкпесі , сары маймен қант сүтпен	Тары-20гр қант-3гр сары май-5гр тұз-1гр сүт-200гр	130гр	310гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-2гр,сүт-50гр,қант-гр	150гр	
	3.Нан ақ сгушенкамен	Нан 20гр, ақ сгушенка -10гр	20гр+10	
2. Түскі ас	1.Ұлттық тамақ жас көкөністермен, қол жаймамен	Асылған ет-60гр картоп-65гр,, пияз-20гр, ұн-26гр, жұмыртқа -0,25гр, тұз-2гр+су	150гр	450гр
	2Картоп езбесі	Картоп-220гр,сары май-5гр Тұз -1гр сүт 30 гр	130гр	
	3. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-15гр,, қант 13гр, вит «С»	150гр	
	4.Нан	Нан-40гр	20гр	
3.Бесін ас	1.шырын	Шырын 150гр	150гр	250гр
	2.Вафли	Вафли- 50гр	50гр	
4.Кешкі ас	1. мәни бөкпесі,сары маймен қант сүтпен	Сүт-200гр,мәни -20гр, сары май-5гр,қант-3гр,тұз-1гр Шәй-1гр,сүт-50гқант 3 гр	100гр 150гр	265гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Нан 40гр,		
	3.Нан		40гр	

6-күн	Тамақтану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.күріш бөкпені сары май кант сүтпен	Күріш -20гр, сары май-5гр тұз-1гр сүт-150гр кант 3 гр	130гр	330гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,кант-3гр	150гр	
	3.Нан ірімшікпен	Нан 20гр, ірімшікпен -10гр	40гр+10гр	
2. Түскі ас	1. сүйек сорпасына борщ көже, өлмайы, жас көкөністермен	С\сүйек сорпасы-20гр Капуста 90гр қызылша 20 гр картоп-65гр,томат паста 5 гр ,өлмайы-3гр, пияз-20гр,сәбіз- 20гр, +су	150гр	470гр
	2. Тефтели арпамен	арпа -20 гр,сәбіз-20гр, т.леті 40гр,пияз-20гр,тұз-1гр Ө.майы-3гржұмыртка 1 гр Күріш 5 гр	100гр	
	3. Компот вит.«С»		50гр	
	4.Нан	Кептірілген алма-13гр., кант 15гр, вит «С»+су Нан-40гр	150гр	
			20гр	
3.Бесін ас	Кисель	Кисель-22гр	150гр	200гр
	Вафли	вафли-50гр	50гр	
	Қияр салаты	қияр 40 гр тұз 1гр ө/м2гр		
4.Кешкі ас	1.қаракұмық бөкпесі сары май сүтпен	Сүт- 200гр қаракұмық -20гр, сары май-5гр.,тұз-1гр	100гр	360гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,кант-3гр	150гр	
	3.Нан	Нан 20 гр,	20гр	

7-күн	Тамактану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.Бес қоспа бөкпесі сары маи қант сүтпен	Бес қоспа -20гр, қант-3гр Сары май-5гр Тұз-1гр Сүт-150гр	130гр	300гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,қант 3 гр	150гр	
	3.Нан балмен	Нан 20гр балмен -10гр	20гр+10	
2. Түскі ас	1.Тауық сүйек сорпасына рассольник көже Ө\майы, жас көкөністермен	Тауық сүйек сорпасы-20гр арпа-15гр Картоп-60гр,томат- 5гр,ө\майы-2гр, пияз- 20гр,сәбіз-20гр,	150гр	450гр
	2.тартылған етпен рожки	Тартылған ет 40 гр рожки 20 гр сәбіз 10 гр пияз 10 гр өсімдік маи 3 гр	130гр	
	3. Компот вит.«С»	Кетірілген алма 13 гр қант 3 гр нан 40 гр	150гр	
	4.Н ан		40гр	
3.Бесін ас	1Аиран	Аиран 150 печенье40 гр	150гр	300гр
	2печенье 3 винегрт салаты	Картоп 40 гр сәбіз 40 гр пияз 20 гр тұздалған кияр 10 гр ө/м3 гр	40гр 110 гр	
4.Кешкі ас	1.тары көже сүтке даиындалған сары маимен қантпен	Сүт- 200гр, тары -20гр, сары май-5гр,тұз-1гр қант 3 гр	150гр	220гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,қант 3 гр	50гр	
	3.Нан	Нан 20гр,	20гр	

8-күн	Тамақтану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.геркулес бөкпесі сары маи кант сүтпен	Геркулес -20гр, кант-,3гр сары май-5гр тұз-1гр, сүт-200гр	130гр	300гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,кант-3гр	150гр	
	3.Нан клегемен	Нан- 20гр, клегеи -10гр	20гр	
2. Түскі ас	1.Сүйек сорпасына чечевица көже ,ө\майы, жас көкөністермен	Сүйек сорпасы-20гр Чечевица 20гр картоп-60гр,томат- 5гр,ө\майы-3гр, пияз- 20гр,сәбіз-20гр қызылша- 20гр, +су	150гр	470гр
	2. Картоп езбесі сары маймен, балық котлеті	Картоп-220 гр,сәбіз-20гр, балық фаршы- 80гр,пияз- 20гр,сары май-7гр,тұз-1гр	150гр	
	3. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-13гр., кант -20гр, вит «С»	150гр	
	4.Нан	Нан-40гр	40гр	
3.Бесін ас	1.Шырын	Шырын -150гр	150гр	300гр
	2.Қалың прәндік	Қалың прәндік	60гр	
4.Кешкі ас	1.даиын кеспемен сүт көже сары маимен	Сүт-150гр,даиын кеспе 15гр, сары май-5гр.,тұз-1гр	165гр	235гр
	2 тәтті қара шәи	Шәй-2гр кант 3 гр нан 40сүт 50 гр	150гр 20гр	
	3.Нан			

9-күн	Тамактану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1. тары бөкпесі , сары маймен қант сүтпен	«тары -20гр, қант-3р сары май-5гр тұз-1гр сүт-150гр	120гр	300гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-2гр,сүт-50гр,қант 3 гр	150гр	
	3.Нан қою сгуценка	Нан 20гр, қою сгуценка 10гр	20гр+10гр	
2. Түскі ас	1.Сүйек сорпасына бұршак көже Ө\майы, жас көкөністермен	Сүйек сорпасы-20гр Бұршак 20 гр картоп-60гр,томат паста 5гр,ө\майы-3гр, пияз-20гр,сәбіз-20гр,тұз-1гр	150гр	460гр
	2.Лағман	спогетти -20 гр,сәбіз-20гр, ет- 40гр,пияз-20гр,тұз-1гр,ө.майы-3гр капуста 60 гр томатная паста 5 гр	140гр	
	4. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-13гр ,, Қант13гр, вит «С»	150гр	
	5.Нан	нан-40гр	20гр	
3.Бесін ас	Кисель	1Кисель 150 гр	150гр	205гр
	2Бәліш	ұн 50 гр ашытқы 1 гр повидло 10гр жұмыртка 1 гр қант 3 гр	40гр 25гр	
4.Кешкі ас	1.мәни бөкпені сары ман қант қосылған сүтпен	Сүт-150гр,мәни 20гр, сары май 5гр,тұз-1гр қант 3 гр	150гр	320гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,қант-3гр	150гр	
	3.Нан	Нан 20гр	20гр	

10-күн	Тамақтану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.жүгері бөкпесі сары май қант сүтпен	жүгері -20гр қант-3 гр сары май- 6 гр гр тұз-1гр сүт-200гр	120гр	305гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,қант-3 гр гр	150гр	
	3.Нан повидломен	Нан 20гр, повидломен -10гр	20,гр 15гр	
2. Түскі ас	1.Ұлттық тамақ жас көкөністермен, қол жаймамен	Асылған ет 60 гр картоп-60гр, , ұн-26гр, жұмыртқа -0,001гр, т,тұз-1гр қарақұмық -	150гр	450гр
	2.қарақұмық бөкпесі жас көкөністермен	20гр,сәбіз20гр,пияз-20гр,ө.майы3гр,тұз-1гр	130гр	
	3. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-13 гр,, Қант 20гр, вит «С»	150гр	
	4.Нан	Нан-40гр	20гр	
3.Бесін ас	1.Айран	Айран 150гр	150,гр	220гр
	2.даиын тоқаш Конфет	Даиын тоқаш - 50гр Конфет 20гр	50гр 20 гр	
4.Кешкі ас	1. күріш бөкпесі сүт сары май қант қосылған	Сүт-200гр,күріш 20гр, сары май-5гр,тұз-1гр Қант 3 гр	220гр	370гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй 2гр сүт 50 гр қант 3 гр	150гр	
	3.Нан	Нан 20 гр	20 гр	

Ескертпе: Макарон, жарма өнімдері күнделікті әр адамға (брутто алғанда) нормадағы 20 граммен есептеліп алынғандықтан 1күндік берілген тиісті өнім түрі нормаға сәйкес келетіні көрсетілді. Бесін аста берілетін сұйықтықтар: шырын, кисель, сүт, компот аптасына 1-2 рет қайталанып 200гр беріледі бұл күндекті норманы құрайды. Жасыл көкөністерді қырық қабатпен бірге алғанда күнделікті норма (120гр) шығады.

Қолданылған оқулықтар:

1. Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2024жылғы 19 наурыздағы № 205 бұйрығы «Мектепке дейінгі ұйымдарған және сәбилер үйлеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар" санитариялық қағидалары
2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2012 жылғы 12 наурыздаы № 320 қаулысы "Әлеуметтік көмек көрсетілетін азаматтарға әлеуметтік көмектің мөлшерін, көздерін, түрлерін және оны беру қағидалары"
3. Тамақ дайындаудың технологиялық карталары
4. Мектепке дейінгі ұйымдардағы балалар тамағын ұйымдастыру .

Орындаған мед.бике: Р. Сакибаева .