

Бекітемін
ШҚО-Тарбағатай ауданы-Ақжар ауылы
«Балауса-Балғын» бөбекжайы»
менгерушісі  Г.Шагіева



Келісемін
Тарбағатай ауданы-Ақжар ауылы-«Балауса-Балғын» бөбекжайының
басшысы  С.Дауытбаева



КМҚК «Балауса-Балғын» бөбекжайы»

он күндік ас мәзірі

5 күндік 10,5 сағаттық

/ жаз - күз /

/3-5 жас/

2024-2025 оқу жылы

Орта топ (3-5 жас)

1-күн	Тамақтану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.Мәни бөкпесі	Мәни-25гр ,кант-5гр Сары май-7гр Тұз-1гр Сүт-160гр	150гр	570гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,кант-3гр+су	200гр	
	3.Нан повидло 4.Сағ.11-де тәтті қара шай	Нан 40гр, повидло-15гр Шай 1гр,кант 3гр	40гр 180гр	
2. Түскі ас	1.Сүйек сорпасына борщ көже өлмайы, жас көкөністермен	Сүйек сорпасы-20гр Капуста -90гр Картоп-60гр,өлмайы-3гр, пияз-20гр,сәбіз-20гр,томат пастасы-10гр,қызылша -20гр	200гр	650гр
	2. Палау	Күріш-30 гр,сәбіз-20гр ө.майы -4гр, ет 80гр,пияз-20гр,	150гр	
	3Компот вит.» С»	Кептірілген алма-20гр., Кант 15гр, Вит «С»	200гр	
	4.Нан	Нан-40гр	40гр	
	5.Қызылша+алма салаты салаты	Қызылша -60гр,алма-40гр, кілегей-10гр,тұз-1гр	60гр	
3.Бесін ас	Кисель	Кисель - 22гр	200гр	240гр
	Вафли	Вафли	40гр	
4.Кешкі ас	1.Тары боткасы сүтке бұқтырылған сары май ,кантпен	Сүт-160гр,тары-30гр, сары май-7гр,картоп-90гр,тұз-1гр ,кант-5гр	150гр	390гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,кант-3гр	200гр	
	3Нан	Нан 40гр,	40гр	

2-күн	Тамактану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.Геркулес ботқасы сүтке бұқтырылған сары маймен	Геркулес -30гр Сары май-10гр Тұз-1гр Сүт-160гр Қант -5гр	150гр	480гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр, кант- 5гр	200гр	
	3.Нан/ ірімшікпен	Нан 40гр, ірімшік-15гр	40гр/15гр	
	4.Сағ.11-де Тәтті қара шәй	Шәй-1,кант-5гр	180гр	
2. Түскі ас	1.Сүйек сорпасына бұршақ көже ө\майы, жас көкөністермен	Сүйек сорпасы-20гр Бұршақ -30гр Картоп-60гр,ө\майы- 3гр, пияз-20гр,сәбіз- 20гр	200гр	670гр
	2.Қуырдақ	Картоп-220 гр,сәбіз- 20гр, ет 80гр,пияз- 20гр,ө/м -4гр	150гр	
	3. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-20гр,, кант 15гр, вит «С»	200гр	
	4.Нан	нан-40гр	40гр	
3.Бесін ас	Шырын	Шырын - 200гр	200гр	240гр
	Печенье	Печенье	40гр	
4.Кешкі ас	1.Сүт көже қол кеспемен	Сүт-180гр,Ұн -0,026гр, сары май-5гр,тұз- 1гр,жұмыртка -0,05	200гр	440гр
	2.Тәтті қара шәй	Шәй-1гр,кант-5гр	200гр	
	3.Нан	Нан 40гр	40гр	

3-күн	Тамактану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.Қарақұмық ботқасы сүтке бұқтырылған сары май,қантпен	Қарақұмық-30гр Сары май-7гр Тұз-1гр Сүт-160гр	150гр	405 гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,қант-5гр	200гр	
	3.Нан /сары май 4.Сағ.11-де тәтті қара шәй	Нан 40гр, сары май-10гр Шәй-1гр,қант-5гр	40гр/15гр 180гр	
2. Түскі ас	1.Сиыр еті сүйек сорпасына харчо көже, ө\майы, жас көкөністермен	Сүйек сорпасы-20гр Күріш -15гр картоп-60гр,томат-5гр,ө\майы-2гр, пияз-20гр,сәбіз-20гр, +су	200гр	620 гр
	2.Голубцы	Бұрыш -60гр,сәбіз-20гр, ет 80гр,пияз-10гр, күріш-20грө\майы 3гр	130гр	
	3. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-20гр, қант 15гр, вит «С»	200гр	
	4.Нан	нан-40гр	40гр	
	5.Қияр	Қияр-60гр,ө\м-2гр	50гр	
3.Бесін ас	1.Айран 2.Сұлы пірәндігі	Айран-200гр Сұлы пірәндігі - 60гр	200гр 60гр	260гр
4.Кешкі ас	1.Тәтті сүзбе қаймақпен	Сүзбе -60гр, қаймақ-10гр,қант -5гр	60гр	350гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,қант-5гр	200гр	
	3.Нан	Нан- 40гр	40гр	
	4.Капуста+сәбіз салаты	Капуста-60гр,сәбіз-40гр,ө/м-2гр,тұз-1гр	50гр	

4-күн	Тамақтану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.Жүгері ботқасы сүтке бұқтырылған сары май,қантпен	Жүгері -30гр, Қант-3гр Сары май-5гр Тұз-1гр Сүт-100гр	150гр	585гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,қант-3гр	200гр	
	3.Нан/ кілегей	Нан 40гр, кілегей-15гр	40гр/15гр	
	4.Сағ.11-де тәтті қара шәй	Шәй-1гр,қант-3гр	180гр	
2. Түскі ас	1.Тауық еті сүйек сорпасына вермишель көже, ө\майы, жас көкөністермен	Сүйек сорпасы-20гр вермишель-15гр,картоп-60гр ө\майы-2гр, пияз-20гр,сәбіз-20гр	200гр	590гр
	2. Тауық етімен қарақұмық	қарақұмық-30 гр, ет -80гр,пияз-20гр сәбіз-20гр ,ө/м-3гр	150гр	
	3. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-20гр, қант 15гр, вит «С»	200гр	
	4.Нан	нан-40гр	40гр	
3.Бесін ас	Сүт балмен	Сүт-200гр, бал 20гр	200гр	250гр
	Самса	Ұн-50гр,жұмыртқа-0,1 картоп-60гр,ашытқы-1гр, тұз-1гр,пияз-5гр,ө/майы-2гр,қант-5гр	50гр	
4.Кешкі ас	1.Бес қоспа ботқасы сүтке бұқтырылған сары май,қантпен	Сүт-100гр,бес қоспа-25гр, сары май-7гр,тұз-1гр,қант-3гр	120гр	360гр
	2.Тәтті қара шәй	Шәй-1гр,қант-3гр	200гр	
	3Нан	Нан 40гр,	40гр	

5-күн	Тамактану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.Тары боткасы сүтке бұқтырылған сары май,қантпен	Тары-30гр,қант-5гр сары май-5гр тұз-1гр сүт-160гр	150гр	405гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,қант-3гр+су	200гр	
	3.Нан /ақ сгушенка	Нан 40гр,ақ сгушенка 15г	40гр+15гр	
	4.Сағ.11-де тәтті қара шәй	Шәй-1гр,қант -3гр		
2. Түскі ас	1.Асылған ет,қол жаймамен, жас көкөністермен.	Асылған ет-100гр Картоп-90гр, ұн-26гр, жұмыртка -0,05гр, тұз-2гр+су	200гр	590гр
	2. Картоп езбесі сары маймен	Картоп-220гр, сары май-10гр	150гр	
	3. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-20гр., Қант 15гр, вит «С»	200гр	
	4.Нан	нан-40гр	40гр	
3.Бесін ас	1.Шырын	Шырын -200гр	200гр	250гр
	2.Вафли	Вафли 50гр	50гр	
4.Кешкі ас	1.Мәни боткасы сүтке бұқтырылған сары май,қантпен	Сүт-160гр, мәни-25гр, сары май-5гр,тұз-1гр,қант-5гр	150гр	390гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,қант-3гр	200гр	
	3.Нан	Нан 40гр	40гр	

6-күн	Тамактану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.Күріш ботқасы	Күріш - 30гр, сары май-7гр тұз-1гр сүт-160гр кант -5гр	150гр	405гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,кант-5гр	200гр	
	3.Нан ірімшік	Нан 40гр, ірімшік -15гр	40гр+15гр	
2. Түскі ас	1.Сиыр еті сүйек сорпасына борщ көже,ө\майы, жас көкөністермен	Сүйек сорпасы-20гр Капуста -90гр картоп-60гр,томат-5гр,ө\майы-3гр, пияз-20гр,сәбіз-20гр, қызылша-20гр,тұз-1гр+су	200гр	650гр
	2. Тефтели арпамен	Ет -80гр,күріш -10гр,пияз-20 гр,сәбіз-20гр,жұмыртка 0,1гр ө.майы-3гр,арпа -30гр	150гр	
	3. Қияр салаты	Қияр- 60гр,тұз-1гр	60гр	
	4.Компот вит.»С»	Кептірілген алма-20гр., кант 15гр, вит «С»	200гр	
	5.Нан	нан-40гр	40гр	
3.Бесін ас	Кисель	Кисель-22гр+су	200гр	350гр
	Алма бүтіндей	Алма - 150гр	150гр	
4.Кешкі ас	1.Қарақұмық ботқасы	Сүт-160гр,қарақұмық-30гр, сары май-7гр, тұз-1гр	150гр	390гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,кант-5гр	200гр	
	3.Нан	Нан 40гр,	40гр	

7-күн	Тамактану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.Бес қоспа ботқасы	Бес қоспа-30гр, қант-5гр сары май-7гр тұз-1гр сүт-160гр	150гр	405гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,қант-5гр	200гр	
	3.Нан повидломен	Нан 40гр, повидло-15гр	40гр+15гр	
2. Түскі ас	1.Тауық еті сүйек сорпасына рассольник көже ө\майы, жас көкөністермен	Сүйек сорпасы-20гр арпа-20 гр картоп-60гр, ө\майы-2гр, пияз-20гр,сәбіз-20гр, тұздалған қияр-10гр,томат пастасы-5гр	200гр	650гр
	2.Тауық етімен рожки	рожки-30 гр,сәбіз-20гр, ет 80гр,пияз-20гр,ө.майы-3гр	150гр	
	3. Винегред салаты	Картоп-40гр, сәбіз-40гр,пияз-10гр,тұздалған қияр-10гр ,қызылша -40гр, ө.м-2гр,тұз-1гр	60гр	
	3. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-20гр,, қант -15гр, вит «С»+су	200гр	
3.Бесін ас	4.Нан	Нан-40гр	40гр	240гр
	1.Айран «Токтамыш»	Айран-200гр	200гр	
	2.Печенье	Печенье -30гр	30гр	
4.Кешкі ас	1.Сүтке тары көже сары май қосылған	Сүт-180гр, тары-20гр, сары май-5 гр,тұз-1гр	200гр	440гр
	2.Тәтті қара шәй	Шәй-1гр,қант-5гр+су	200гр	
	3.Нан	Нан 40гр	40гр	

8-күн	Тамақтану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.Геркулес ботқасы сүтке бөктерілген сары май,қантпен	Геркулес-30гр, қант-5гр сары май-7гр, тұз-1гр сүт-160гр	150гр	380гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,қант- 5гр+су	200гр	
	3.Нан кілегеймен	Нан 40гр, кілегей-15гр	40гр+15гр	
2. түскі ас	1.Сүйек сорпасына чечевица көже, ө\майы, жас көкөністермен	Сүйек сорпасы-20гр чечевица-30гр картоп-60гр,ө \майы- 2гр, пияз-20гр,сәбіз- 20гр	200гр	570гр
	2. Картоп езбесі сары маймен, балық котлеті	картоп-220 гр,сары май- 10гр, балық фаршы 80гр,пияз-20гр,тұз-1гр ө/м—3гр,жұмыртқа- 0,1гр	150гр	
	3. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-20гр., қант- 15гр, вит «С» +су	200гр	
	4.Нан	Нан-40гр	40гр	
3.Бесін ас	1.Шырын	Өрік шырыны-200гр	200гр	490гр
	2.Қалың прэндік	Прэндік-60гр	60гр	
4.Кешкі ас	1.Тәтті сүзбе қаймақпен	Сүзбе-100гр,қаймақ- 10гр,қант-5гр	200гр	440гр
	2.Тәтті қара шәй	Шәй-1гр,қант-5гр	200гр	
	3.Нан	Нан 40гр,	40гр	

9-күн	Тамактану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1. Тары ботқасы	Тары -30гр, қант-5 гр сары май-7гр тұз-1гр сүт-160гр	150гр	405 гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,қант 3гр+су	200гр	
	3.Нан /варенный сгушенка	Нан 40гр, варенный сгушенка-15гр	40гр+15гр	
2. Түскі ас	1.Сүйек сорпасына бұршақ көже, ө\майы, жас көкөністермен	Сүйек сорпасы-20гр бұршақ-30гр, картоп-60гр,ө\майы-3гр, пияз-20гр,сәбіз-20гр, +су	200гр	600гр
	2.Лағман	Спагетти-30 гр,сәбіз-20гр, ет 80гр,пияз-20гр,картоп- 40,қызылша-20гр,капуста -60гр,томат пастасы- 5гр,ө/м-2гр	150гр	
	4. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-20гр,, Қант 15гр, вит «С»	200гр	
	5.Нан	нан-40гр	40гр	
3.Бесін ас	1.Кисель	Кисель-22гр	200гр	240гр
	2.Бәліш повидломен	Ұн-50гр,жұмыртқа- 0,1гр,ашытқы- 0,2гр,ө\майы-3гр кант-5гр,повидло-10гр	40гр	
4.Кешкі ас	1.Сүт көже дайын кеспемен	Сүт-180гр,дайын кеспе - 15гр,сары май-5гр,тұз-1гр	200гр	360гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,қант - 3гр	200гр	
	3.Қияр+помидор салаты	Қияр-40,помидор-40гр	60гр	
	3.Нан	Нан 40гр,	40гр	

10-күн	Тамактану түрлері	Құрамы, мөлшері	шығымы	барлығы
1. Таңғы ас	1.Жүгері ботқасы	Жүгері-30гр қант-5гр сары май-7гр тұз-1гр сүт-160гр	120гр	375гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,кант-5гр	200гр	
	3.Нан /бал	Нан 40гр, бал-15гр	40гр+15гр	
2. Түскі ас	1.Асылған ет, жас көкөністермен, қол жаймамен	Асылған сиыр еті-100гр картоп-60гр, ұн-26гр, жұмыртқа -0,05гр, тұз-1гр+су	180гр	600гр
	2.Қаракұмық жас көкөністермен	Қаракұмық-30гр ө.майы-3гр пияз-20гр сәбіз-20гр,тұз-1гр	150гр	
	3. Компот вит.«С»	Кептірілген алма-20гр., кант 15гр, вит «С»	200гр	
	4.Нан	Нан-40гр	40гр	
3.Бесін ас	1.Айран	Айран 200гр	200гр	270гр
	2.Дайын тоқаш	Тоқаш-50гр	50гр	
	3.Конфет	Конфет -20гр	20г	
4.Кешкі ас	1.Күріш бөкпесі,сары маймен	Сүт-160гр,күріш-30гр, сары май-7гр,кант-5гр,тұз-1гр	200гр	440гр
	2.Тәтті сүтті шәй	Шәй-1гр,сүт-50гр,кант-5гр+су	200гр	
	3.Нан	Нан 40гр,	40гр	

Қолданылған оқулықтар:

1. Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2021 жылғы 9 шілдедегі № ҚР ДСМ-59 бұйрығы «Мектепке дейінгі ұйымдарға және сәбилер үйлеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар» санитариялық қағидалары
2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2012 жылғы 12 наурыздағы № 320 қаулысы "Әлеуметтік көмек көрсетілетін азаматтарға әлеуметтік көмектің мөлшерін, көздерін, түрлерін және оны беру қағидалары"
3. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2024 жылғы 19 наурыздағы №205 қаулысы «Әлеуметтік көмек көрсетілетін азаматтарға әлеуметтік көмек беру мөлшерін, көздерін, түрлерін және оны беру қағидалары»
3. Тамақ дайындаудың технологиялық карталары
4. Жас өспірімдер мен балалар тамағы туралы ас мәзірі кітабы.

Орындаған мед.бике : А.Б. Рахымжанова