



Бөлімнің
"Шығмыс Балалар Бақшасы" МКҚК менгерушісі
Амангосова.Ә.М

" " Сәуір 2022 жыл

"Шығмыс" балалар бақшасының 1-3 жас аралығындағы 10 күндік ас мәзірі жоспары

1-ші күн 1-3 жас									
P/c	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Витамин "С"	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы	
	Бұқтырылған геркулес соткасы сары майымен	геркулес	150	168,7	0,67	10	10	450	
		Сүт				150	150		
		Сары май				3	3		
		Йодталған тұз				0,4	0,4		
		Қант				5	5		
	Нан сары майымен	нан	20\5	93,87	0	20	20		
		Сары май				5	5		
	Шөй сүтімен, қантымен	Шөй	150	84,8	0,49	0,56	0,56		
		Қант				8	8		
		Сүт				50	50		
	Түстік								
	Рассольник сиыр етімен	сиыр еті	150	182,2	7,08				
		сәбіз				10	8		
		перловка				5	5		
		Картоп				50	35		
		пияз				5	4		
		тұздалған қияр				10	9		
		Өсімдік майы				1,5	1,5		
	Бұқтырылған рожки тұздығымен	рожки	120	226,21	0	45	45		
		Йодталған тұз				0,5	0,5		
		сәбіз				20	16		
		томат				5	5		
		жуа				20	16		
		Сары май				4	4		
	анар шырыны	шырын	150	52	1,38	150	150		
	Нан	нан	20	93,87		20	20		
	Бесін тамақ								
	Нан	нан	20	93,87		20	20		
	Қияр қызанақ салаты	қияр	45	32,51	15,17	20	18		
		қызанақ				20	18		
		Йодталған тұз				0,4	0,4		
	алма	алма	100	57		100	100		
	сүт	сүт	150	81	1,95	150	150		
	Барлығы:				1331				

2-ші күн 1-3 жас

Р/с	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Витамин "С"	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы
	Сөк ботқасы сүтімен сары майымен	сөк	150	168,7	0,47	10	10	450
		Сүт				150	150	
		Йодталған тұз				0,4	0,4	
		Сары май				3	3	
		Қант				5	5	
	Нан повидломен	Нан	20\5	93,87	0	20	20	
		Повидло				5	5	
	Шәй сүтімен, қантымен	Шәй	150	84,8	0,49	0,56	0,56	
		Қант				8	8	
		Сүт				50	50	
	Түстік					8,34	8,34	
	Куллама ет қосылған салма сорпасы	сиыр еті	180	167,35	0,03			
		Картоп				55	33	
		Сәбіз				10	8	
		Пияз				7	6	
		жұмыртқа				1	1	
		Йодталған тұз				0,6	0,6	
		ұн				5	5	
	Бұқтырылған бұршақ сары майымен	бұршақ	120	108,2	0	32	32	
		Йодталған тұз				0,6	0,6	
		Сары май				4	4	
	Шәй сүтімен, қантымен	Шәй	150	84,8	0,49	0,56	0,56	
		Қант				8	8	
		Сүт				50	50	
	Нан	нан	25	107,2		25	25	
	Бесін тамақ							
	Бұқтырылған қарақұмық сары майымен	қарақұмық	120	129,55		32	32	
		Йодталған тұз				0,60,6	51,6	
		Сары май				4	4	
	Кептірілген жемістен кампот	Қант	150	72,57	0,21	7	7	
		кептірілген жеміс				12,5	12,5	
	Нан	нан	25	107,2		25	25	
				1219				

3-ші күн 1-3 жас								
Р/с	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Витамин "С"	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы
	Сүтті жарма ботқасы сары майымен	жарма	150	166	0,67	10	10	450
		Сүт				150	150	
		сары май				3	3	
		Йодталған тұз				0,4	0,4	
		қант				5	5	
	Қара нан Сары майымен	Қара нан	20\5	93,87	0	20	20	
						5	5	
	Сүтті кофе	кофе	150	119,7	8,7	2,5	2,5	
		Қант				8	8	
		Сүт				100	100	
	Түстік							
	Қызанақ қосылған күріш сорпасы	сиыр еті	180	168,18	3,19			
		күріш				5	5	
		Картоп				55	33	
		қызанақ				7,6	6	
		Сәбіз				10	8	
		Пияз				7	5,6	
	Нан	Нан	20	107,2		20	20	
	Картоп езбесі сары майымен	картоп	120	103,15	2,68	167	100	
		Сүт				20	20	
		Йодталған тұз				0,5	0,5	
		сары майы				4	4	
	Шәй сүтімен, қантымен	Шәй	150	84,8	0,49	0,56	0,56	
		Қант				8	8	
		Сүт				50	50	
	Бесін тамақ							
	Достық ботқасы сары майымен	күріш	150	166,78	0,18	8	8	
		Сүт				150	150	
		сөк				10	10	
		Сары май				3	3	
		Қант				5	5	
	нан	нан	20	107,2		20	20	
	Шырын	шырын	150	83,1	1,38	150	150	
	Барлығы:			1200				

4-ші күн 1-3 жас

Р/с	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Витамин "С"	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы
	Күріш ботқасы сары майымен	күріш	150	168,7	0,67	10	10	450
		Йодталған тұз				0,4	0,4	
		Сүт				150	150	
		Сары май				3	3	
		Қант				5	5	
	Бөлке нан	ұн	60	201,5	0,02	20	20	
		жұмыртқа				8	7	
		өсімдік майы				2	2	
		Йодталған тұз				0,3	0,3	
		Сүт				15	15	
		Сары май				3	3	
		қант				10	10	
		дрожы				2	2	
	сүт	Сүт	150	81	1,95	150	150	
	Ворщ қаймақпен	сиыр еті	180	152	7,48			
		Картоп				55	33	
		қаймақ				7	7	
		томат				4	4	
		орамжапырақ				40	38	
		Йодталған тұз				0,6	0,6	
		қызылша				20	16	
		Сәбіз				8	6	
		Пияз				7	5,6	
		Өсімдік май				2	2	
		Бұқтырылған бұршақ сары майымен				бұршақ	120	168,2
	Йодталған тұз		0,6	0,6				
	Сары май		4	4				
	Кептірілген жемістен кампот	Қант	150	72,57	0,21	7	7	
		кептірілген				12,5	12,5	
	Нан	Нан	20	107,2		20	20	
	Бесін тамақ							
	жемісті салат	алма	40	50,4	2,6	20	16	
		банан				15	14	
		йогурт				8	7	
	Нан	Нан	20	107,2		20	20	
	Шәй сүтімен, қантымен	Шәй	150	84,8	0,49	0,56	0,56	
		Қант				8	8	
		Сүт				50	50	
	Барлығы:				1193,57			

5-ші күн 1-3 жас

P/c	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Витамин "С"	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы	
	Жүгері ботқасы сары майымен	жүгері	150	168,7	0,67	10	10		
		Сүт				150	150		
		Сары май				3	3		
		Йодталған тұз				0,4	0,4		
		Қант				5	5		
	Нан повидломен	нан	20\5	93,87	0	20	20		
		повидло				5	5		
	Шәй сүтімен, қантымен	Шәй	150	84,8	0,49	0,56	0,56		
		Қант				8	8		
		Сүт				50	50		
	Түстік								
	Сардина балығымен күріш сорпасы	сардина балығы консервіленген	180	175,6	5,47				
		пияз				7	6		
		күріш							
		сәбіз				10	8		
		Йодталған тұз				0,6	0,6		
		картоп				64	39		
		өсімдік майы				2	2		
	Бұқтырылған рожки сары майымен	рожки	120	183,81	0	45	45	450	
		Йодталған тұз				0,5			
		Сары май				4	4		
	Шай сүтімен	шай	150	84,8	0,49	0,56	0,56		
		Қант				8	8		
		Сүт				50	50		
	нан	нан	20	107,2		20	20		
	Бесін тамақ								
	жарма ботқасы сары майымен	жарма	150	166,78	0,18	10	10		
		Сары май				3	3		
		Йодталған тұз				0,4	0,4		
		Қант				5	5		
		сүт				150	150		
	Қара шәй қантымен	қант	150	39,8	4,5	8	8		
		шәй				0,53	0,53		
	нан	нан	20	107,2		20	20		
	Йогурт	Йогурт	100	360		100	100		
	Барлығы:				1542				

6-ші күн 1-3 жас

Р/с	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Витамин "С"	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы	
	Сүтті жарма ботқасы сары майымен	жарма	150	166	0,67	10	10	450	
		Сүт				150	150		
		сары май					3		3
		Йодталған тұз					0,4		0,4
		қант					5		5
	Нан сары майымен	Нан	20\5	93,87	0	20	20		
		сары майымен					5		5
	Шәй сүтімен, қантымен	Шәй	150	84,8	0,49	0,56	0,56		
		Қант					8		8
		Сүт					50		50
	Түстік								
	Қызылша сорпасы каймақпен	Сыыр еті	180	165,83	7,41				
		Картоп				55	33		
		Сәбіз				10	8		
		Пияз				7	6		
		Йодталған тұз					0,6	0,6	
		қаймақ					7	7	
		томат					6	6	
		Өсімдік майы					2	2	
		қызылша					30	24	
	Бұқтырылған қарақұмық сары майымен	қарақұмық	120	108,2		32	32		
		Йодталған тұз					0,6	0,6	
		Сары май					4	4	
	Шай лимонмен	Шәй	150	3	2,31	0,53	0,53		
		қант					8	8	
		лимон					2	2	
	Нан	Нан	20	107,2		20	20		
	Бесін тамақ								
	Венигред салаты	картоп	45	38,1	0,67	15	10		
		тұздалған қияр					10	8	
		қызылша					10	8	
		Сәбіз					10	8	
		Орамжапырақ					8	6	
		Өсімдік майы					2	2	
	Нан	Нан	20	107,2		20	20		
	шырын	шырын	150	50		150	150		
	Барлығы:			1426,8					

7-ші күн 1-3 жас

Р/с	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Витамин "С"	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы
	Сөк ботқасы сүтімен сары маймен	сөк	150	168,7	0,47	10	10	
		Сүт				150	150	
		Йодталған тұз				0,4	0,4	
		Сары май				3	3	
		Қант				5	5	
	нан қаймақпен	Нан	20\5	93,87	0	20	20	
		қаймақ				5	5	
	шай сүтімен	Шәй	150	84,8	0,49	0,56	0,56	
		Қант				8	8	
		сүт				50	50	
	Түстік							
	Аққұс етімен сорпа	Аққұс еті	180	167,35	0,03			450
		лапша				5	5	
		Картоп				55	33	
		Сәбіз				10	8	
		Пияз				7	6	
		Йодталған тұз				0,6	0,6	
		есімдік майы				2	2	
	Бұқтырылған бұршақ сары маймен	бұршақ	120	129,55		32	32	
		Йодталған тұз				0,60,6	51,6	
		Сары май				4	4	
	шай сүтімен	Шәй	150	84,8	0,49	0,56	0,56	
		Қант				8	8	
		сүт				50	50	
	Нан	Нан	55	107,2		55	55	
	Бесін тамақ							
	Сүтті күріш ботқасы сары маймен	күріш	150	168,7	0,47	10	10	
		Йодталған тұз				150	150	
		Сары май				0,4	0,4	
		сүт				3	3	
		қант				5	5	
	Нан	Нан	55	107,2		55	55	
	Кептірілген жемістен кампот	Қант	150	72,57	0,21	7	7	
		кептірілген жеміс				12,5	12,5	
	Барлығы:			1184,74				

8-ші күн 1-3 жас

Р / с	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлше рі	Энергетикалық құндылық (ккал)	Витами н "С"	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы
	Достық ботқасы сары майымен	күріш	150	166,78	0,18	8	8	
		Сүт				150	150	
		сөк				10	10	
		Сары май				3	3	
		Қант				5	5	
	Бөлке нан	ұн	60	201,5	0,02	20	20	
		жұмыртқа				8	7	
		есімдік				2	2	
		Йодталған				0,3	0,3	
		Сүт				15	15	
		Сары май				3	3	
		қант				10	10	
		дрожы				2	2	
	шай сүтімен	Шәй	150	84,8	0,49	0,56	0,56	
		Қант				8	8	
		сүт				50	50	
	Түстік							
	Сыыр етімен бұршақ сорпасы	Сыыр еті	180	192,9	3,2			450
		Қартоп				44	33	
		Сәбіз				9	7,2	
		Пияз				8	6,4	
		бұршақ				10	10	
		сары май				2	2	
	Бұқтырылған рожки тұздығымен	Сәбіз	150	128,2	0			
		пияз						
		томат						
		рожки				32	32	
		Йодталған				0,6	0,6	
		Сары май				4	4	
	шәй табиғи балмен	Шәй	150	30,4	1,29	0,53	0,53	
		табиғи бал				8	8	
	Нан	Нан	20	107,2		20	20	
	Бесін тамақ							
	Бұқтырылған жарма ботқасы сары майымен	жарма	150	168,7	0,67	10	10	
		Сүт				150	150	
		Сары май				3	3	
		Йодталған				0,4	0,4	
		тұз						
		Қант				5	5	
	кисель	кисел	150	69	1,38	150	150	
	нан	нан	20	107,2		20	20	
	Барлығы:			1250,68				

9-ші күн 1-3 жас

Р/с	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетик алық құндылық (ккал)	Витамин "С"	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы
	Геркулес боткасы сары майымен	геркулес	150	168,7	0,67	10	10	
		Сүт				150	150	
		Сары май				3	3	
		Йодталған				0,4	0,4	
		Қант				5	5	
	Қара нан сары майымен	Қара нан	20\5	93,87	0	20	20	
		Сары май				5	5	
	Шай сүтімен	Шәй	150	84,8	0,49	0,56	0,56	
		Қант				8	8	
		Сүт				50	50	
	Түстік							
	Тұшпара	Сыр еті	180	236,67	0,2	45,2	40	
		Картоп					6	
		жұмыртқа					8	
		Пияз						
		ұн					138,8	
	Бұқтырылған қарақұмық сары майымен	қарақұмық	120	108,2		32	32	450
		Йодталған				0,6	0,6	
		Сары май				4	4	
	Шай сүтімен	Шәй	150	84,8	0,49	0,56	0,56	
		Қант				8	8	
		Сүт				50	50	
	Нан	Нан	20	107,2		20	20	
	Бесін тамақ							
	Палау аққус етімен	күріш	200	334,2	0,86	60	60	
		есімдік майы				10	10	
		пияз				13,6	11,6	
		аққус еті				12	12	
		Йодталған				0,5	0,5	
		сәбіз				12	10	
	Шай лимонмен	Шәй	150	3	2,31	0,53	0,53	
		қант				8	8	
		лимон				2	2	
	Нан	Нан	20	107,2		20	20	
	Барлығы:			1328,64				

10-ші күн 1-3 жас

Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Витамин "С"	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы
Сүтті жарма ботқасы сары майымен	жарма	150	166	0,67	10	10	
	Сүт				150	150	
	сары май				3	3	
	Йодталған тұз				0,4	0,4	
	қант				5	5	
Нан повидломен	Нан	20\5	93,87	0	20	20	
	повидломен				5	5	
Шай сүтімен	Шәй	150	84,8	0,49	0,56	0,56	
	Қант				8	8	
	Сүт				50	50	
Түстік							
Үй кеспек сорпасы	сиыр еті	180	177,35	0,03			450
	Картоп				55	33	
	Сәбіз				10	8	
	Пияз				7	6	
	жұмыртқа				1	1	
	Йодталған ұн				0,6	0,6	
					5	5	
Картоп езбесі сары майымен	картоп	120	103,15	2,68	167	100	
	Сүт				20	20	
	Йодталған сары майы				0,5	0,5	
					4	4	
Шай сүтімен	Шәй	150	84,8	0,49	0,56	0,56	
	Қант				8	8	
	Сүт				50	50	
Нан	Нан	20	107,2		20	20	
Бесін тамақ							
Сүтті жүріш ботқасы сары майымен	күріш	150	168,7	0,47	10	10	
	Йодталған тұз				150	150	
	Сары май				0,4	0,4	
	сүт				3	3	
	қант				5	5	
айран	айран	200			200	200	
Нан	Нан	20	107,2		20	20	
алма	алма	100	57		100	100	
Барлығы:			1200,0				