



Бекітемін
 "Шаттық" балалар бақшасы МКҚК меңгерушісі
 Амангосова.Э.М

" " Сәуір 2023 жыл

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

1-ші күн 1-3 жас							
Р/с	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы
	Бұқтырылған геркулес ботқасы сары майымен	геркулес	150	168,7	10	10	600
		Сүт			150	150	
		Сары май			3	3	
		Йодталған тұз			0,4	0,4	
		Қант			5	5	
	Нан сары майымен	нан	20\5	93,87	20	20	
		Сары май			5	5	
	Шөй сүтімен, қантымен	Шөй	150	84,8	0,56	0,56	
		Қант			8	8	
		Сүт			50	50	
	Түстік						
	Рассольник сиыр етімен	сиыр еті	150	182,2			
		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	45	45	
		Йодталған тұз			0,5	0,5	
		сәбіз			20	16	
		томат			5	5	
		жуа			20	16	
		Сары май			4	4	
		Шөй			0.53	0.53	
	шөй лимонмен	қант	150	28	8	8	
		лимон					
		Нан			нан	20	93,87
	Бесін тамақ						
	Нан	нан	20	93,87	20	20	
	жемісті салат	алма	40	50,4	20	16	
		банан			15	14	
		Йогурт			8	7	
	Печение	Печение	11,2гр	465			
	сүт	Сүт	150	81	150	150	
	Барлығы:				1707		

2-ші күн 1-3 жас

P/с	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы
	Сөк ботқасы сүтімен сары майымен	сөк	150	168,7	10	10	600
		Сүт			150	150	
		Йодталған тұз			0,4	0,4	
		Сары май			3	3	
		Қант			5	5	
	Нан повидломен	Нан	20\5	93,87	20	20	
		Повидло			5	5	
	Шәй сүтімен, қантымен	Шәй	150	84,8	0,56	0,56	
		Қант			8	8	
		Сүт			50	50	
	Түстік				8,34	8,34	
	Фрикадельки сорпасы	сиыр еті	180	202,37			
		Картоп			55	33	
		Сәбіз			10	8	
		ұн					
		Пияз			7	6	
		жұмыртқа			1	1	
		Йодталған тұз			0,6	0,6	
	Бұқтырылған бұршақ сары майымен	бұршақ	120	178,2	32	32	
		Йодталған тұз			0,6	0,6	
		Сары май			4	4	
	Тәтті шәй	Шәй	150	84,8	0,56	0,56	
		Қант			8	8	
	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	
	Айран	айран	150	135	150	150	
	Нан	нан	25	107,2	25	25	
				1291			

3-ші күн 1-3 жас							
P/c	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Ерутто (г)	Нетто (г)	сомасы
	Сүтті жарма ботқасы сары маймен	жарма	150	166	10	10	600
		Сүт			150	150	
		сары май			3	3	
		Йодталған тұз			0,4	0,4	
		қант			5	5	
	Қара нан Сары маймен	Қара нан	20\5	93,87	20	20	
					5	5	
	Шәй сүтімен, қантмен	Шәй	150	84,8	0,56	0,56	
		Қант			8	8	
		Сүт			50	50	
	Түстік						
	Қызанақ қосылған күріш сорпасы	сиыр еті	180	168,18			
		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 еzbесі сары маймен	картоп	120	130	167	100	
		Сүт			20	20	
		Йодталған тұз			0,5	0,5	
		сары майы			4	4	
	Шәй табиғи балмен	Шәй	150	84,8	0,56	0,56	
		табиғи балмен			8	8	
	Бесін тамақ						
	Достық ботқасы сары маймен	күріш	150	166,78	8	8	
		Сүт			150	150	
		сөк			10	10	
		Сары май			3	3	
		Қант			5	5	
	нан	нан	20	107,2	20	20	
	Йогурт	Йогурт	100	59	100	100	
	Шырын	шырын	150	83,1	150	150	
	Барлығы:				1253		

4-ші күн 1-3 жас							
P/c	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы
	Геркулес ботқасы сары майымен	күріш	150	168,7	10	10	600
		Йодталған тұз			0,4	0,4	
		Сүт			150	150	
		Сары май			3	3	
		Қант			5	5	
	Бөлке нан	ұн	60	201,5	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	
		дрожь			2	2	
	Шөй сүтімен, қантымен	Шөй	150	84,8	0,56	0,56	
		Қант			8	8	
		Сүт			50	50	
	Түстік						
	Борщ қаймақпен	сиыр еті	180	152			
		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	32	32	
		Йодталған тұз			0,6	0,6	
		Сары май			4	4	
	шөй лимонмен	Шөй	150	28	0,53	0,53	
		қант			8	8	
		лимон					
	Нан	Нан	20	107,2	20	20	
	Бесін тамақ						
	Сек ботқасы сүтімен сары майымен	сек	150	168,7	10	10	
		Сүт			150	150	
		Йодталған тұз			0,4	0,4	
		Сары май			3	3	
		Қант			5	5	
	Нан	Нан	20	107,2	20	20	
	Кептірілген жемістен кампот	Қант	150	72,57	7	7	
		кептірілген			12,5	12,5	
	Барлығы:				1258,87		

5-ші күн 1-3 жас							
P/c	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы
	Жүгері ботқасы сары майымен	жүгері	150	168,7	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	20	20	
		повидло			5	5	
	Шөй сүтімен, қантымен	Шөй	150	84,8	0,56	0,56	
		Қант			8	8	
		Сүт			50	50	
	Тустік						
	Сардина балығымен күріш сорпасы	сардина балығы консервіленген	180	175,6			
		пияз			7	6	
		күріш					
		сәбіз			10	8	
		Йодталған тұз			0,6	0,6	
		картоп			64	39	
	Бұқтырылған қарақұмық сары майымен	өсімдік майы	120	183,81	2	2	
		қарақұмық			45	45	
		Йодталған тұз			0,5		
	шөй табиғи балмен	шай	150	84,8	0,56	0,56	600
		табиғи бал			8	8	
	нан	нан	20	107,2	20	20	
	Бесін тамақ						
	Тефтелі сиыр етімен бұқтырылған рожкимен	сиыр еті	60/100	237,3	90	63	
		Сары май			3	3	
		Йодталған тұз			0,4	0,4	
		күріш			5	5	
		сәбіз			5	4	
		пияз			5	4	
		томат			5	5	
		рожки			70	70	
	ұн	10	10				
	кисель	кисель	150	87,4	6	6	
		шөй			15	15	
	нан	нан	20	107,2	20	20	
	Барлығы:			1330			

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	
		Сүт				150	150	
		сары май				3	3	
		Йодталған тұз				0,4	0,4	
		қант				5	5	
	Нан қаймақпен	Нан	20\5	93,87	0	20	20	
		қаймақ				5	5	
	Шәй сүтімен, қантымен	Шәй	150	84,8	0,49	0,56	0,56	
		Қант				8	8	
		Сүт				50	50	
	Түстік							
	Қызылша сорпасы	Сыр еті	180	165,83	7,41			
		Картоп				55	33	
		Сөбіз				10	8	
		Пияз				7	6	
		Йодталған тұз				0,6	0,6	
		томат				6	6	
		Өсімдік майы				2	2	
		қызылша				30	24	
	Картоп езбесі сары майымен	картоп	120	103,15	2,68	167	100	600
		Сүт				20	20	
		Йодталған тұз				0,5	0,5	
		сары майы				4	4	
	Шай қантпен	Шәй	150	3	2,31	0,53	0,53	
		қант				8	8	
	Нан	Нан	20	107,2		20	20	
	Бесін тамақ							
	сүтті күріш ботқасы сары майымен	күріш	150	126,84	0,67			
		Сүт						
		сары май				10	10	
		қант				2	2	
		Йодталған тұз				0,5	0,5	
	Пряник	пряник	11,2гр	465				
	Кептірілген жемістен кампот	Нан	20	107,2		20	20	
		Қант	150	72,57	0,21	7	7	
		кептірілген жеміс				12,5	12,5	
	Барлығы:			1495				

7-ші күн 1-3 жас							
P/c	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы
	Сөк ботқасы сүтімен сары майымен	сөк	150	168,7	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	20	20	
		қаймақ			5	5	
	шай сүтімен	Шәй	150	84,8	0,56	0,56	
		Қант			8	8	
		сүт			50	50	
	Түстік						
	Аққұс етімен сорпа	Аққұс еті	180	167,35			600
		лапша			5	5	
		Картоп			55	33	
		Сәбіз			10	8	
		Пияз			7	6	
		Йодталған тұз			0,6	0,6	
		өсімдік майы			2	2	
	Бұқтырылған бұршақ сары майымен	Бұршақ	120	178,2	167	100	
		Йодталған тұз			0,5	0,5	
		сары майы			4	4	
	шай лимонмен	Шәй	150	84,8	0,56	0,56	
		Қант			8	8	
		лимон			50	50	
	Нан	Нан	55	107,2	55	55	
	Бесін тамақ						
	Қияр қызанақ салаты	қияр	45	32,51	20	18	
		қызанақ			20	18	
		Йодталған тұз			0,4	0,4	
	Печение	Печение		465			
	Нан	Нан	55	107,2	55	55	
	Айран	айран	150	135	150	150	
	Барлығы:				1382,07		

8-ші күн 1-3 жас							
Р / с	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы
	Достық ботқасы сары маймен	күріш	150	166,78	8	8	600
		Сүт			150	150	
		сөк			10	10	
		Сары май			3	3	
		Қант			5	5	
	Белке нан	ұн	60	201,5	20	20	
		жұмыртқа			8	7	
		Йодталған			0,3	0,3	
		Сүт			15	15	
		Сары май			3	3	
		қант			10	10	
		дрожы			2	2	
	шай сүтімен	Шөй	150	84,8	0,56	0,56	
		Қант			8	8	
		сүт			50	50	
	Түстік						
	Сиыр етімен бұршақ сорпасы	Сиыр еті	180	192,9			
		Картоп			44	33	
		Сәбіз			9	7,2	
		Пияз			8	6,4	
		бұршақ сары май			10	10	
		2	2				
	Бұқтырылған рожки тұздығымен	Сәбіз	150	128,2			
		пияз					
		томат					
		рожки			32	32	
		Йодталған			0,6	0,6	
		Сары май			4	4	
	тәтті шөй	Шөй	150	30,4	0,53	0,53	
		қант			8	8	
	Нан	Нан	20	107,2	20	20	
	Бесін тамақ						
	Бұқтырылған жарма ботқасы сары маймен	жарма	150	168,7	10	10	
		Сүт			150	150	
		Сары май			3	3	
		Йодталған тұз			0,4	0,4	
		Қант			5	5	
	сүт	сүт	150	69	150	150	
	Печение	Печение	11,2гр	465	11,2	11,2	
	нан	нан	25	107,2	25	25	
	Барлығы:			1721,68			

9-ші күн 3-5 жас							
Р/с	Ертенгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы
	Геркулес ботқасы сары майымен	геркулес	200	224,94	15	15	600
		Сүт			4	4	
		Сары май			0,5	0,5	
		Йодталған тұз			9	9	
		Қант			190	190	
	Қара нан сары майымен	Қара нан	25\7	139,1	25	25	
		Сары май			7	7	
	шай сүтімен	Шәй	200	113,06	0,7	0,7	
		Қант			9	9	
		сүт			45	45	
	Түстік						
	Тұшпара	Сыыр еті	250	336,67			
		Картоп			45,2	40	
		жұмыртқа				6	
		Пияз			9,6	8	
		ұн				138,8	
	Бұқтырылған қарақұмық сары майымен	қарақұмық	150	222,4	48	48	
		Йодталған тұз			1	1	
		Сары май			3	3	
	шай сүтімен	Шәй	200	113,06	0,7	0,7	
		Қант			9	9	
		сүт			45	45	
	Нан	Нан	25	107,2	25	25	
	Бесін тамақ						
	Палау акқұс етімен	күріш	250	461,1	75	75	
		есімдік майы			15	15	
		пияз			14	12	
		акқұс еті			12	12	
		Йодталған тұз			1	1	
		сәбіз			14	12	
	Шай лимонмен	Шәй	150	3	0,53	0,53	
		қант			8	8	
		лимон			2	2	
	Нан	Нан	25	107,2	25	25	
	Барлығы:			1827,73			

10-ші күн 3-5 жас

Р/с	Ертеңгілік ас	құрамы	Мөлшері	Энергетикалық құндылық (ккал)	Витамин "С"	Брутто (г)	Нетто (г)	сомасы
	Сүтті жарма ботқасы сары майымен	Жарма	200	221,38	0,9	15	15	
		Сүт				190	190	
		Сары май				4	4	
		қант				9	9	
		тұз				0,5	0,5	
	Нан повидломен	Нан	25\7	139		25	25	
		повидло				7	7	
	Шәй сүтімен, қантымен	Шәй	200	113,06	0,66	0,7	0,7	
		Қант				9	9	
		Сүт				45	45	
	Түстік							
	Үй кеспек сорпасы	сиыр еті	250	189,78	4,58			
		Картоп				65	39	
		Сәбіз				10	8	
		Пияз				8	6,4	
		жұмыртқа				1	1	
		Йодталған тұз				1	1	
		ұн				8	8	
	Бұқтырылған бұршақ сары майымен	бұршақ	150	103,15	2,68	167	100	600
		Йодталған сары майы				0,5	0,5	
	Шәй сүтімен, қантымен	Шәй	200	113,06	0,66	0,7	0,7	
		Қант				9	9	
		Сүт				45	45	
	Нан	Нан	25	107,2		25	25	
	Бесін тамақ							
	Сүтті күріш сары майымен	күріш	200	224,9	0,9	15	15	
		Йодталған тұз				190	190	
		сүт				0,5	0,5	
		Сары май				4	4	
		қант				9	9	
	Қара шәй табиғи балмен	табиғи бал	200	53,06	6	8	8	
		шәй				0,6	0,6	
	Нан	Нан	20	107,2		20	20	
	алма	алма	100	57		100	100	
	Барлығы:			1413,1				