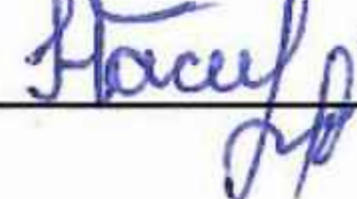


КЕЛІСІЛДІ:

Қамқоршылық кеңес төрайымы :  Н.Насырова
«02» қазан 2025ж

БЕКІТІЛДІ:

«Балбөбек» бөбекжай-балабақшасы МКҚК
меңгерушісі:  Шауменова Р.Ж
«02» қазан 2025ж



**«БАЛБӨБЕК»БӨБЕКЖАЙ-БАҚШАСЫНДА ТӘРБИЕЛЕНЕТІН ЖАС МӨЛШЕРІ 1,5 ЖАСТАН 4 ЖАСҚА
ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫ**

ТАМАҚТАНДЫРУҒА АРНАЛҒАН КӨКТЕМ-ҚЫС МЕЗГІЛІНДЕГІ ОН КҮНДІК АС МӘЗІРІ

(БАЛАБАҚШАДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)

Күн	Меню	Шығуы		Азық – түлік тізбесі	
		2 жас	3 жас- 5 жас		
1-күн	Ертеңгілік	1.Сөк ботқасы сүтті	180	200	Сүт-180 гр, сөк жармасы -15 гр, шекер -5 гр, сары май-5 гр шекер -10 гр, шай -0,2гр нан -40 гр, сары май -5 гр, ірімшік-10 гр
		2. Шай шекерлі	180	200	
		3. Май жағылған нан,ірімшік	40-5-10	40-5-10	
	10-00	Жемістер	60	60	Алма -60 гр
	Түскі ас	1 Борщ	180	200	Ет-20гр, томат-5гр, сұйық май -2гр, картоп-80гр, капуста-80гр, жуа-10гр, сәбіз -10гр, қызылша-30гр, фасоль-10гр
		2.Палау етпен	210	230	Ет-80 гр, күріш-30 гр, сары май -5гр, сұйық май -3 гр, жуа 25 гр, сәбіз-25 гр, тұз йодталған, бұрыш, лав.жапырағы, аскөк-2 гр
		3.Сәбіз салаты	50	60	Сәбіз -70 гр, чеснок -2 гр, сұйық май -1 гр
4.Шекерлі шай		180	200	шай 02 гр, шекер-10гр	
5. Бидай наны		40-40	40-40		
Бесін ас	1.Печенье	15	15	Печенье 15гр	
	2. Айран	180	200	Айран-200 гр	

2-күн	Ертеңгілік	1. Сөк ботқасы сүтті	180	200	Сүт -180гр, сөк жармасы-15 гр, сары май-5 гр
		2. Шай шекерлі	180	200	Шекер-10 гр, шай- 0,2 гр
		3. Май жағылған нан	40-5	40-5	Бидай наны-40гр , сары май -5гр
	10-00	1.Жемістер	60	60	Алма-60 гр
	Түскі ас	1.Вермишель сорпасы	180	200	Ет-20гр, вермишель-15гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-10гр, сәбіз-10гр.
		2.Картоп езбесі котлетпен	70+130	80+150	Ет -80гр, сұйқ май -3 гр, жұмыртқа -0,1 гр, сары май-5 гр, томат-5 гр, жуа-20гр, сәбіз-20 гр, ұн -5 гр, картоп -200 гр, сары май 5гр, бұрыш, лав жапырағы, аскөк-2 гр.
		3.Компот + С дәрумен	180	200	Қақ-20 гр, шекер-10гр
		4.Көкөністер салаты	50	60	сұйық май-1 гр, көкөністер-60гр.
		5. Нан	40-40	40-40	Нан -40 гр
	Бесін ас	1.Пряник	10	10	Пряник-10 гр
	2.Алма шырыны	180	200	Алма шырыны	

3-күн	Ертеңгілік	1. Ұнтақ жарма ботқасы	180	200	Сүт-180 гр, ұнтақ жарма-15 гр, шекер-5 гр, сары май-5 гр шекер-10 гр, шай -0,2 гр Нан -40 гр, сары май-5 гр, ірімшік-10 гр
		2. Шекерлі шай	180	200	
		3. Май жағылған нан, ірімшік	40-5-10	40-5-40	
	10-00	Жемістер	60	60	Банан-60гр
	Түскі ас	1. Рассольник	180	200	ет-20 гр, томат -5гр, сұйық май -2 гр, тұздалған қияр-20 гр, картоп-80 гр, жуа-15 гр, сәбіз-10 гр, арпа жармасы – 10гр Ет-80гр, сұйық май –2 гр, жуа-25 гр, сәбіз-25 гр, тұз йодталған, бұрыш ,лавр жапырағы, аскөк-2гр, қарақұмық-30гр, ұн-5 гр, томат-5 гр. Қақ -20 гр, сахар-10 гр сұйық май-1гр, сәбіз-70 гр Нан
		2. Қарақұмық жармасы тефтелимен	200	230	
		3. Компот	180	200	
		4. Көкөністер салаты	50	60	
		5. Бидай наны	40-40	40-40	
	Бесін ас	1. Тәтті тоқаш	20	20	Ұн-50гр, , сары май-5гр, Сұйық май-1гр, жұмыртқа-0,1 гр, дрожжи-0,1гр, тұз, шекер Сүт- 60гр, шай-0,2гр, шекер-10гр
2. Сүтті шай		70	90		

4-күн	Ертеңгілік	1.Сүтті қарақұмық ботқасы	180	200	Сүт-180 гр, қарақұмық-15 гр, шекер-5 гр, сары май -5гр
		2. Шекрлі шай	180	200	Шекер-10гр, шай-0,2гр.
		3. Май жағылған нан	40-5	40-5	Нан -40 гр, сары май-5 гр.
	10-00	Жемістер	60	60	Алма-60 гр
	Түскі ас	1.Күріш сорпасы	180	200	Ет-20гр, күріш-10гр, томат-5гр, чеснок-1 гр, сұйық май-2 гр, картоп-80 гр, жуа-10 гр , сәбіз-10 гр.
		2.Тұшпара	200	230	Ет-80 гр, ұн -50 гр, жұмыртқа-0,1 гр, жуа-35гр, тұз йодталған, бұрыш, лав.жапырағы, аскөк-2 гр
		3.Компот	180	200	Қақ-20гр, шекер-10 гр
		4. Көкөністер салаты	50	60	капуста-30гр, сәбіз -20 гр,сұйық май-1 гр
		5.Нан	40-40	40-40	Нан-40гр
	Бесін ас	1.Вафли	10	10	Вафли-10 гр
2.Лимон қосылған шай		200	200	Шай-0,2гр, шекер-15 гр, лимон-5гр.	

6-күн	таңғы ас	1.Жарма сүт ботқасы	180	200	Сүт -180 гр, ұнтақ жарма ботқасы-15гр, қант-5 гр,сары май-5 гр
		2. Тәтті шәй	180	200	Қант-10 гр, шәй -0,2 гр,
		3.Сары май жағылған бидай наны	40-5	40-5	Бидай наны -40гр, сары май-5 гр
	10-00	жемістер	60	60	Алма -60 гр
	түскі ас	1.Күріш сорпасы	180	200	ет-20гр, күріш-15 гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-10г, сәбіз-10 гр
		2.Қарақұмық гарнирі бар ет пирогы	70+130	80+150	Ет-80гр, қарақұмық-30гр сары май -3 гр, томат-5гр, сәбіз 20гр, жуа-20гр, картоп-10гр, жұмыртқа-0,1 яйцо , ұн -5 гр, тұз йодталған, бұрыш, лав.жапырағы, аскөк-2гр сары май-5гр.
		3Кептірілген жеміс компоты+С дәрумені	180	200	Кептірілген жемістер-15 гр, қант-10 гр
		4.Көкөністер салаты	50	60	Қияр-60гр, сұйық май-1 гр
		5.Бидай наны	40-40	40-40	Бидай наны -40гр
	Бесін ас	1.Пряник	10	10	Пряники-10 гр
2.Айран		200	200	Айран -200гр.	

5-күн	Ертеңгілік	1. Сөк ботқасы сүтті	180	200	Сүт -180 гр, сөк ботқасы-15 гр, шекер*5 гр, сары май-5гр Кисель -15гр,шекер-5 гр Бидай нан -40гр, май -5 гр, сыр-10 гр
		2.Кисель	160	200	
		3.Май жағылған бидай нан сырмен	40-5-10	40-5-10	
	10-00	Жеміс	60	60	Алма-60 гр
	Түскі ас	1.Қол кеспесі	180	200	Ет-20гр, кеспе-10 гр, сұйық май -2гр, картоп-80 гр, жуа-10 гр, сәбіз -10гр, ұн-25гр
		2.бұқтырылған көкөністер	200	230	Ет-80гр, сұйық май-4гр, картоп -100гр, жуа-25 гр, сәбіз-25 гр, капуста-135гр, тұз, бұрыш, лав.жапырағы,аскөк-2гр, ұн-5 гр, томат-5гр.
		3. компот	180	200	Кептірілген жемістер-20 гр, шекер-10 гр
		4. Көкөністер салаты	50	60	сәбіз-70гр
		5.Бидай наны	40	40	Бидай наны -40 гр
	Бесін ас	1.Үй бөлкесі	10	10	ұн -40гр, жұмыртқа-0,1гр, сары май -2гр, сұйық май-2гр, дрожжи-0,1
2.Шекерлі шай		200	200	Шекер-10 гр, Шай -0,2 гр	

6-күн	таңғы ас	1.Жарма сүт ботқасы	180	200	Сүт -180 гр, ұнтақ жарма ботқасы-15гр, қант-5 гр,сары май-5 гр
		2. Тәтті шәй	180	200	Қант-10 гр, шәй -0,2 гр,
		3.Сары май жағылған бидай наны	40-5	40-5	Бидай наны -40гр, сары май-5 гр
	10-00	жемістер	60	60	Алма -60 гр
	түскі ас	1.Күріш сорпасы	180	200	ет-20гр, күріш-15 гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-10г, сәбіз-10 гр
		2.Қарақұмық гарнирі бар ет пирогы	70+130	80+150	Ет-80гр, қарақұмық-30гр сары май -3 гр, томат-5гр, сәбіз 20гр, жуа-20гр, картоп-10гр, жұмыртқа-0,1 яйцо , ұн -5 гр, тұз йодталған, бұрыш, лав.жапырағы, аскөк-2гр сары май-5гр.
		3Кептірілген жеміс компоты+С дәрумені	180	200	Кептірілген жемістер-15 гр, қант-10 гр
		4.Көкөністер салаты	50	60	Қияр-60гр, сұйық май-1 гр
		5.Бидай наны	40-40	40-40	Бидай наны -40гр
	Бесін ас	1.Пряник	10	10	Пряники-10 гр
2.Айран		200	200	Айран -200гр.	

7-күн	Таңғы ас	1.Сөк ботқасы	180	200	Сүт -180 гр, сөк ботқасы-15гр, шекер-5 гр, сары май-5 гр
		2.Шекерлі шай	180	200	Шай -0,2 гр, шекер-10 гр
		3.Май жағылған бидай нан сырмен	40-5-10	40-5-10	Нан -40гр, сары май-5 гр,
	10-00	Жеміс	60	60	Алма -60 гр
	түскі ас	1.Борщ	180	200	Ет-20гр, томат-5гр, сұйық май-2 гр, картоп-80 гр, жуа-10 гр, сәбіз-10 гр,қызылша-80 гр, капуста-10 гр.
	2.Қазақша ет	200	230	Ет-80гр, ұн-30 гр, картоп-50 гр,сұйық май-4 гр, жуа-25 гр, жұмыртқа – 0,1	
	3.Көкөністер салаты	40	40	Қияр - 40гр, сұйық май-1 гр,	
	5.Нан	40-40	40-40	Нан -40 гр	
	бесінді ас	1.Печенье	15	15	Печенье- 15 гр
		2. Компот			Кептірілген жемістер 15гр,шекер 10гр
8-күн	таңғы ас	1.Ұнтақ жарма ботқасы	180	200	Сүт -180 гр, ұнтвқ жармасы-5гр, шекер-5 гр,сары май-5 гр
		2. Шекерлі шай	180	200	Шай -0,2гр, шекер-10гр.
		3.Сары май жағылған бидай наны	40-5	40-5	Нан -40гр,сары май-5 гр,

	10-00	Фрукты	60	60	Бананы -60 гр
	түскі ас	1.Күріш сорпасы	180	200	Ет-20гр, Күріш-15 гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, гр, жуа-10г, сәбіз-10 гр
		2.Ет қосылған палау	200	230	Ет-80 гр, күріш-30 гр, сары май-5гр,сұйық май-3 гр, жуа 25 гр, сәбіз-25 г,тұз йодталған перец, лав.жапырағы, аскөк-2 гр
		3.Компот+ С дәрумені	180	200	Кептірілген жемістер-15 гр, шекер-10 гр.
		4. Көкөністер салаты	50	60	Сәбіз-70 грб чеснок-2 гр сұйық май-1 гр
		5. Нан	40-40	40-40	нан-40гр
	бесін ас	1.Пряник	20	20	Пряник-20гр.
		2.Лимон қосылған шай	200	200	Шай-0,2 гр, лимон-5 гр, шекер-15 г
9-күн	таңғы ас	1.Сөк ботқасы	180	200	Сүт-180 гр, сөк ботқасы-15 гр, шекер-5гр, сары май-5 гр
		2.Шекерлі шай	180	200	шекер-10 гр, шай -0,2 гр,
		3.Май жағылған бидай наны сырмен	40-5-10	40-5-10	Бидай наны -40гр, сары май-5 гр, сыр-10гр.
	10-00	Жемістер	60	60	Алма-60 гр
	түскі ас	1.Бұршақ сорпасы	180	200	Ет-20гр, горох-15гр.,Сұйық май-2гр.,картоп-80гр,жуа -15г, сәбіз-10гр
	2.Гуляш макаронмен	200	230	Ет-80гр, сары май-5гр,сұйық май-5гр, жуа-20гр, сәбіз-20гр, макароны-30гр, тұз йодталған, бұрыш,лав.жапырағы, аскөк-2гр	

		3. Компот	180	200	Кептірілген жемістер-20 гр, шекер-10р.
		4. Көкөністер салаты	50	60	Қызылша-70гр, чеснок-2гр, сұйық май-1гр.
		5. Бидай наны	40	40	Бидай наны -40 гр
	бесін ас	1. печенье	10	10	Печенье-10 гр
		2. Шекерлі шай	200	200	Шай- 0,2гр, шекер-10 гр.

	таңғы ас	1. Сүтті күріш ботқасы	180	200	сүт-180 гр, күріш-10гр, сары май-5гр, сары май-5гр.
		2. Шекерлі шай	180	200	Шекер-15 гр шай -0,2 гр,
		3. Май жағылған нан	40-5-10	40-5-10	Нан -40гр, сары май-5 гр
10	10-00	Жемістер	60	60	алма-60 гр

түскі ас	1.Бұршақ сорпасы	180	200	Ет-20гр,бұршақ -15гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-10гр, сәбіз-10гр.
	2.Ет қосылған картоп	200	230	Ет-80гр, сұйық май-3 гр, сары май-5 гр, жуа-20гр, сәбіз-20 гр, картоп -200 гр, тұз йодталған, бұрыш, лав.жапырағы, аскөк-2 гр.
	3.Кампот + С дәрумені	180	200	Кептірілген жемістер-15гр,шекер -10гр.
	4. Көкөністер салаты	50	60	сұйық май-1гр, жуа-60гр,
	5.Бидай наны	40-40	40-40	Бидай наны -40 гр
бесінді ас	1.Үй бөлкесі	10	10	Ұн -40гр, жұмыртқа-0,1гр,сары май -2гр, сұйық май-2гр, дрожжи-0,1
	2.Сүтті шай	200	200	Сүт-60гр,шекер -10 гр, шай-0,2гр

КЕЛІСІЛДІ:

Қамқоршылық кеңес төрайымы : Насыр Н.Насырова

«02» қазан 2025ж

БЕКІТІЛДІ:

«Балбөбек» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

меңгерушісі: Шауменова Шауменова Р.Ж

«02» қазан 2025ж



**«БАЛБӨБЕК» БӨБЕКЖАЙ-БАҚШАСЫНДА ТӘРБИЕЛЕНЕТІН ЖАС МӨЛШЕРІ 1,5 ЖАСТАН 4 ЖАСҚА
ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫ**

ТАМАҚТАНДЫРУҒА АРНАЛҒАН ЖАЗ-КҮЗ МЕЗГІЛІНДЕГІ ОН КҮНДІК АС МӘЗІРІ

(БАЛАБАҚШАДА БОЛУ ҰЗАҚТЫҒЫ 10,5 САҒАТ)

Күн	Меню	Шығуы		Азық – түлік тізбесі	
		2 жас	3жас- 5 жас		
1-күн	Ертеңгілік	1.Сөк ботқасы сүтті	180	200	Сүт-180 гр, сөк жармасы -15 гр, шекер -5 гр, сары май-5 гр
		2. Шай шекерлі 3. Май жағылған нан,ірімшік	180 40-5-10	200 40-5-10	шекер -10 гр, шай -0,2гр нан -40 гр, сары май -5 гр, ірімшік-10 гр
	10-00	Жемістер	60	60	Алма -60 гр
	Түскі ас	1 Борщ	180	200	Ет-20гр, томат-5гр, сұйық май -2гр, картоп-80гр, капуста-80гр, жуа-10гр, сәбіз -10гр, қызылша-30гр, фасоль-10гр
		2.Палау етпен	210	230	Ет-80 гр, күріш-30 гр, сары май -5гр, сұйық май -3 гр, жуа 25 гр, сәбіз-25 гр, тұз йодталған, бұрыш, лав.жапырағы, аскөк-2 гр
		3.Сәбіз салаты	50	60	Сәбіз -70 гр, чеснок -2 гр, сұйық май -1 гр
Бесін ас	4.Жеміс-жидек киселі	160	180	кисель-15гр	
	5. Бидай наны	40-40	40-40	бидай наны -40 гр	
	1.Печенье	15	15	Печенье 15гр	
	2. Айран	180	200	Айран-200 гр	
2-күн	Ертеңгілік	1. Сөк ботқасы сүтті	180	200	Сүт -180гр, сөк жармасы-15 гр, сары май-5 гр

		2. Шай шекерлі	180	200	Шекер-10 гр, шай- 0,2 гр
		3. Май жағылған нан	40-5	40-5	Бидай наны-40гр , сары май -5гр
	10-00	1.Жемістер	60	60	Алма-60 гр
	Түскі ас	1.Вермишель сорпасы	180	200	Ет-20гр, вермишель-15гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-10гр, сәбіз-10гр.
		2.Картоп еzbесі котлетпен	70+130	80+150	Ет -80гр, сұйқ май -3 гр, жұмыртқа -0,1 гр, сары май-5 гр, томат-5 гр, жуа-20гр, сәбіз-20 гр, ұн -5 гр, картоп -200 гр, сары май 5гр, бұрыш, лав жапырағы, аскөк-2 гр.
		3.Компот + С дәрумен	180	200	Қақ-20 гр, шекер-10гр
		4.Көкөністер салаты	50	60	сұйық май-1 гр, көкөністер-60гр.
		5. Нан	40-40	40-40	Нан -40 гр
	Бесін ас	1.Пряник	10	10	Пряник-10 гр
		2.Алма шырыны	180	200	Алма шырыны
	Ертеңгілік	1.Ұнтақ жарма ботқасы	180	200	Сүт-180 гр, ұнтақ жарма-15 гр, шекер-5 гр, сары май-5 гр
		2.Шекерлі шай	180	200	шекер-10 гр, шай -0,2 гр
		3. Май жағылған нан,ірімшік	40-5-10	40-5-40	Нан -40 гр, сары май-5 гр, ірімшік-10 гр

3-күн	Ертеңгілік	1. Ұнтақ жарма ботқасы	180	200	Сүт-180 гр, ұнтақ жарма-15 гр, шекер-5 гр, сары май-5 гр шекер-10 гр, шай -0,2 гр Нан -40 гр, сары май-5 гр, ірімшік-10 гр
		2. Шекерлі шай	180	200	
		3. Май жағылған нан, ірімшік	40-5-10	40-5-40	
	10-00	Жемістер	60	60	Банан-60гр
	Түскі ас	1. Рассольник	180	200	ет-20 гр, томат -5гр, сұйық май -2 гр, тұздалған қияр-20 гр, картоп-80 гр, жуа-15 гр, сәбіз-10 гр, арпа жармасы – 10гр
		2. Қарақұмық жармасы тефтелимен	200	230	Ет-80гр, сұйық май –2 гр, жуа-25 гр, сәбіз-25 гр, тұз йодталған, бұрыш ,лавр жапырағы, аскөк-2гр, қарақұмық-30гр, ұн-5 гр, томат-5 гр.
		3. Компот	180	200	Қақ -20 гр, сахар-10 гр
		4. Көкөністер салаты	50	60	сұйық май-1гр, сәбіз-70 гр
		5. Бидай наны	40-40	40-40	Нан
	Бесін ас	1. Тәтті тоқаш	20	20	Ұн-50гр, , сары май-5гр, Сұйық май-1гр, жұмыртқа-0,1 гр, дрожжи-0,1гр, тұз, шекер
2. Сүтті шай		70	90	Сүт- 60гр, шай-0,2гр, шекер-10гр	

4-күн	Ереңгілік	1.Сүтті қарақұмық ботқасы	180	200	Сүт-180 гр, қарақұмық-15 гр, шекер-5 гр, сары май -5гр
		2. Шекрлі шай	180	200	Шекер-10гр, шай-0,2гр.
		3. Май жағылған нан	40-5	40-5	Нан -40 гр, сары май-5 гр.
	10-00	Жемістер	60	60	Алма-60 гр
	Түскі ас	1.Күріш сорпасы	180	200	Ет-20гр, күріш-10гр, томат-5гр, чеснок-1 гр, сұйық май-2 гр, картоп-80 гр, жуа-10 гр , сәбіз-10 гр.
		2.Тұшпара	200	230	Ет-80 гр, ұн -50 гр, жұмыртқа-0,1 гр, жуа-35гр, тұз йодталған, бұрыш, лав.жапырағы, аскөк-2 гр
		3.Компот	180	200	Қақ-20гр, шекер-10 гр
		4. Көкөністер салаты	50	60	капуста-30гр, сәбіз -20 гр,сұйық май-1 гр
		5.Нан	40-40	40-40	Нан-40гр
	Бесін ас	1.Вафли	10	10	Вафли-10 гр
2.Лимон қосылған шай		200	200	Шай-0,2гр, шекер-15 гр, лимон-5гр.	

5-күн	Ертеңгілік	1. Сөк ботқасы сүтті	180	200	Сүт -180 гр, сөк ботқасы-15 гр, шекер*5 гр, сары май-5гр
		2.Кисель	160	200	Кисель -15гр,шекер-5 гр
		3.Май жағылған бидай нан сырмен	40-5-10	40-5-10	Бидай нан -40гр, май -5 гр, сыр-10 гр
	10-00	Жеміс	60	60	Алма-60 гр
	Түскі ас	1.Қол кеспесі	180	200	Ет-20гр, кеспе-10 гр, сұйық май -2гр, картоп-80 гр, жуа-10 гр, сәбіз -10гр, ұн-25гр
		2.бұқтырылған көкөністер	200	230	Ет-80гр, сұйық май-4гр, картоп -100гр, жуа-25 гр, сәбіз-25 гр, капуста-135гр, тұз, бұрыш, лав.жапырағы,аскөк-2гр, ұн-5 гр, томат-5гр.
		3. компот	180	200	Кептірілген жемістер-20 гр, шекер-10 гр
		4. Көкөністер салаты	50	60	сәбіз-70гр
		5.Бидай наны	40	40	Бидай наны -40 гр
	Бесін ас	1.Үй бөлкесі	10	10	ұн -40гр, жұмыртқа-0,1гр, сары май -2гр, сұйық май-2гр, дрожжи-0,1
2.Шекерлі шай		200	200	Шекер-10 гр, Шай -0,2 гр	

6-күн	таңғы ас	1.Жарма сүт ботқасы	180	200	Сүт -180 гр, ұнтақ жарма ботқасы-15гр, қант-5 гр,сары май-5 гр
		2. Тәтті шәй	180	200	Қант-10 гр, шәй -0,2 гр,
		3.Сары май жағылған бидай наны	40-5	40-5	Бидай наны -40гр, сары май-5 гр
	10-00	жемістер	60	60	Алма -60 гр
	түскі ас	1.Күріш сорпасы	180	200	ет-20гр, күріш-15 гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-10г, сәбіз-10 гр
		2.Қарақұмық гарнирі бар ет пирогы	70+130	80+150	Ет-80гр, қарақұмық-30гр сары май -3 гр, томат-5гр, сәбіз 20гр, жуа-20гр, картоп-10гр, жұмыртқа-0,1 яйцо , ұн -5 гр, тұз йодталған, бұрыш, лав.жапырағы, аскөк-2гр сары май-5гр.
		3Кептірілген жеміс компоты+С дәрумені	180	200	Кептірілген жемістер-15 гр, қант-10 гр
		4.Көкөністер салаты	50	60	Қияр-60гр, сұйық май-1 гр
		5.Бидай наны	40-40	40-40	Бидай наны -40гр
	Бесін ас	1.Пряник	10	10	Пряники-10 гр
2.Айран		200	200	Айран -200гр.	

7-күн	Таңғы ас	1.Сөк ботқасы	180	200	Сүт -180 гр, сөк ботқасы-15гр, шекер-5 гр, сары май-5 гр
		2.Шекерлі шай	180	200	Шай -0,2 гр, шекер-10 гр
		3.Май жағылған бидай нан сырмен	40-5-10	40-5-10	Нан -40гр, сары май-5 гр,
	10-00	Жеміс	60	60	Алма -60 гр
	түскі ас	1.Борщ	180	200	Ет-20гр, томат-5гр, сұйық май-2 гр, картоп-80 гр, жуа-10 гр, сәбіз-10 гр,қызылша-80 гр, капуста-10 гр.
	2.Қазақша ет	200	230	Ет-80гр, ұн-30 гр, картоп-50 гр,сұйық май-4 гр, жуа-25 гр, жұмыртқа – 0,1	
	3.Көкөністер салаты	40	40	Қияр - 40гр, сұйық май-1 гр,	
	5.Нан	40-40	40-40	Нан -40 гр	
	бесінді ас	1.Печенье	15	15	Печенье- 15 гр
		2. Компот			Кептірілген жемістер 15гр,шекер 10гр
8-күн	таңғы ас	1.Ұнтақ жарма ботқасы	180	200	Сүт -180 гр, ұнтвқ жармасы-5гр, шекер-5 гр,сары май-5 гр
		2. Шекерлі шай	180	200	Шай -0,2гр, шекер-10гр.
		3.Сары май жағылған бидай наны	40-5	40-5	Нан -40гр,сары май-5 гр,

9-күн	10-00	Фрукты	60	60	Бананы -60 гр
	түскі ас	1.Күріш сорпасы	180	200	Ет-20гр, Күріш-15 гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, гр, жуа-10г, сәбіз-10 гр
		2.Ет қосылған палау	200	230	Ет-80 гр, күріш-30 гр, сары май-5гр,сұйық май-3 гр, жуа 25 гр, сәбіз-25 г,тұз йодталған перец, лав.жапырағы, аскөк-2 гр
		3.Компот+ С дәрумені	180	200	Кептірілген жемістер-15 гр, шекер-10 гр.
		4. Көкөністер салаты	50	60	Сәбіз-70 грб чеснок-2 гр сұйық май-1 гр
		5. Нан	40-40	40-40	нан-40гр
	бесін ас	1.Пряник	20	20	Пряник-20гр.
		2.Лимон қосылған шай	200	200	Шай-0,2 гр, лимон-5 гр, шекер-15 г
	таңғы ас	1.Сөк ботқасы	180	200	Сүт-180 гр, сөк ботқасы-15 гр, шекер-5гр, сары май-5 гр
		2.Шекерлі шай	180	200	шекер-10 гр, шай -0,2 гр,
3.Май жағылған бидай наны сырмен		40-5-10	40-5-10	Бидай наны -40гр, сары май-5 гр, сыр-10гр.	
10-00	Жемістер	60	60	Алма-60 гр	
түскі ас	1.Бұршақ сорпасы	180	200	Ет-20гр, горох-15гр.,Сұйық май-2гр.,картоп-80гр,жуа -15г, сәбіз-10гр	
	2.Гуляш макаронмен	200	230	Ет-80гр, сары май-5гр,сұйық май-5гр, жуа-20гр, сәбіз-20гр, макароны-30гр, тұз йодталған, бұрыш,лав.жапырағы, аскөк-2гр	

		3. Компот	180	200	Кептірілген жемістер-20 гр, шекер-10р.
		4. Көкөністер салаты	50	60	Қызылша-70гр, чеснок-2гр, сұйық май-1гр.
		5. Бидай наны	40	40	Бидай наны -40 гр
	бесін ас	1. печенье 2. Шекерлі шай	10	10	Печенье-10 гр Шай- 0,2гр, шекер-10 гр.
			200	200	

	таңғы ас	1. Сүтті күріш ботқасы	180	200	сүт-180 гр, күріш-10гр, сары май-5гр, сары май-5гр.
		2. Шекерлі шай	180	200	Шекер-15 гр шай -0,2 гр,
		3. Май жағылған нан	40-5-10	40-5-10	Нан -40гр, сары май-5 гр
10	10-00	Жемістер	60	60	алма-60 гр

түскі ас	1.Бұршақ сорпасы	180	200	Ет-20гр,бұршақ -15гр, сұйық май-2гр, картоп-80гр, жуа-10гр, сәбіз-10гр.
	2.Ет қосылған картоп	200	230	Ет-80гр, сұйық май-3 гр, сары май-5 гр, жуа-20гр, сәбіз-20 гр, картоп -200 гр, тұз йодталған, бұрыш, лав.жапырағы, аскөк-2 гр.
	3.Кампот + С дәрумені	180	200	Кептірілген жемістер-15гр,шекер -10гр.
	4. Көкөністер салаты	50	60	сұйық май-1гр, жуа-60гр,
	5.Бидай наны	40-40	40-40	Бидай наны -40 гр
бесінді ас	1.Үй бөлкесі	10	10	Ұн -40гр, жұмыртқа-0,1гр,сары май -2гр, сұйық май-2гр, дрожжи-0,1 Сүт-60гр,шекер -10 гр, шай-0,2гр
	2.Сүтті шай	200	200	