

БЕКІТЕМІН

«Талпын» инклюзивті орталық балабақшасының директоры

Махутова М.Х.

**2023-2024 оқу жылына арналған көктемгі-жазғы кезеңдегі екі апталық
перспективалық ас мәзірі**

1 және 3-апта

№	Дүйсенбі	Жас мөлшері	Жас мөлшері
	Тағам атауы	1,5 жастан 3 жасқа дейін	3 жастан 5 жасқа дейін
Таңғы ас			
1	Сүтті ұнтақ жарма ботқасы	150	180
2	Сүт қосылған шай	150	180
3	Сары май жағылған нан	40/8	50/10
Екінші таңғы ас			
1	Шырын	150	180
Түскі ас			
1	Сүйек сорпасына дайындалған арпа көжесі, тұздалған қиярмен	150	180
2	Қайнатылған макарон гарнирі	110	130
3	Ет қосылған тұздық	70	70
4	Сәбіз салаты	40	50
5	Кисель + С дәрумені	150	180
6	Нан	60	80
Бесін ас			
1	Қайнатылған сүт	150	180
2	Печенье	15	20
3	Жемістер	100	100
Кешкі ас			
1	Палау	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Нан	40	50

	Сейсенбі	Жас мөлшері	Жас мөлшері
№	Тағам атауы	1,5 жастан 3 жасқа дейін	3 жастан 5 жасқа дейін
Таңғы ас			
1	Сүтті арпа жармасы ботқасы	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Ірімшік қосылған нан	40/8	50/10
Екінші таңғы ас			
1	Шырын	150	180
Түскі ас			
1	Фрикаделька қосылған көкөніс көжесі	150	180
2	Қайнатылған күріш гарнирі	110	130
3	Шұжық қосылған тұздық	70	70
4	Жаңа қияр мен қызанақ салаты	40	50
5	Кептірілген жемістер компоты + С дәрумені	150	180
6	Нан	60	80
Бесін ас			
1	Құймақтар	20	25
2	Қант қосылған шай	150	180
Кешкі ас			
1	Ет қосылған қарақұмық	150	180
2	Сүт қосылған шай	150	180
3	Нан	40	50

	Сәрсенбі	Жас мөлшері	Жас мөлшері
№	Тағам атауы	1,5 жастан 3 жасқа дейін	3 жастан 5 жасқа дейін
Таңғы ас			
1	Сүтті тары ботқасы	150	180
2	Сүт қосылған какао	150	180
3	Сары май жағылған нан	40/8	50/10

Екінші таңғы ас			
1	Шырын	150	180
Түскі ас			
1	Сүйек сорпасына дайындалған вермишель көжесі	150	180
2	Қайнатылған макарон	110	130
3	Ет қосылған тұздық	70	70
4	Дәруменді салат (алма, қызылша, сәбіз)	40	50
5	Жаңа алмадан дайындалған компот + С дәрумені	150	180
6	Нан	60	80
Бесін ас			
1	Печенье	15	20
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Жемістер	100	100
Кешкі ас			
1	Картоп езбесі	110	130
2	Тұздық қосылған котлет	60	60
3	Қант қосылған шай	150	180
4	Нан	40	50

	Бейсенбі	Жас мөлшері	Жас мөлшері
№	Тағам атауы	1,5 жастан 3 жасқа дейін	3 жастан 5 жасқа дейін
Таңғы ас			
1	Сүтті тары ботқасы	150	180
2	Сүт қосылған шай	150	180
3	Сүзбе қосылған нан	40/8	50/10
Екінші таңғы ас			
1	Шырын	150	180
Түскі ас			
1	Жасымық көжесі	150	180
2	Қайнатылған қарақұмық	110	130
3	Тауық еті қосылған тұздық	70	70
4	Жаңа көкөністер салаты	40	50
5	Кептірілген жемістер компоты + С дәрумені	150	180
6	Нан	60	80
Бесін ас			
1	Печенье	15	20
2	Сүт қосылған какао	150	180
Кешкі ас			
1	Вермишель көмеші	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Нан	40	50

	Жұма	Жас мөлшері	Жас мөлшері
№	Тағам атауы	1,5 жастан 3 жасқа дейін	3 жастан 5 жасқа дейін
Таңғы ас			
1	Сүтті сұлы ботқасы	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Сары май жағылған нан	40/8	50/10
Екінші таңғы ас			
1	Шырын	150	180
Түскі ас			
1	Бұршақ көжесі	150	180
2	Қайнатылған макарон гарнирі	110	130
3	Кәдіден дайындалған котлет	70	70
4	Қызылша салаты	40	50
5	Каркадэ + С дәрумені	150	180
6	Нан	60	80
Бесін ас			
1	Тоқаш	40	45
2	Лимон қосылған шай	150	180
3	Жемістер	100	100
Кешкі ас			
1	Сүтті күріш ботқасы	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Нан	40	50

2 және 4-апта

№	Дүйсенбі	Жас мөлшері	Жас мөлшері
	Тағам атауы	1,5 жастан 3 жасқа дейін	3 жастан 5 жасқа дейін
Таңғы ас			
1	Сүтті ұнтақ жарма ботқасы	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Сары май жағылған нан	40/8	50/10
Екінші таңғы ас			
1	Шырын	150	180
Түскі ас			
1	Күріш көжесі	150	180
2	Қайнатылған макарон гарнирі	110	130
3	Шұжық қосылған тұздық	70	70
4	Кәді уылдырығы	40	50
5	Кисель + С дәрумені	150	180
6	Нан	60	80
Бесін ас			
1	Құймақ	70	70
2	Сүт қосылған шай	150	180
3	Жемістер	100	100
Кешкі ас			
1	Ет қосылған қарақұмық	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Нан	40	50

№	Сейсенбі	Жас мөлшері	Жас мөлшері
	Тағам атауы	1,5 жастан 3 жасқа дейін	3 жастан 5 жасқа дейін
Таңғы ас			
1	Сүтті вермишель ботқасы	150	180
2	Сүт қосылған какао	150	180
3	Сүзбе қосылған нан	40/8	50/10
Екінші таңғы ас			
1	Шырын	150	180
Түскі ас			
1	Сүйек сорпасына дайындалған борщ	150	180
2	Картоп езбесі	110	130
3	Ет қосылған тұздық	70	70
4	Қант қосылған сәбіз салаты	40	50
5	Кептірілген жемістер компоты + С дәрумені	150	180
6	Нан	60	80
Бесін ас			
1	Қайнатылған сүт	150	180
2	Печенье	15	20
3	Жемістер	100	100
Кешкі ас			
1	Палау	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Нан	40	50

№	Сәрсенбі	Жас мөлшері	Жас мөлшері
	Тағам атауы	1,5 жастан 3 жасқа дейін	3 жастан 5 жасқа дейін
Таңғы ас			
1	Сүтті сұлы ботқасы	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Сары май жағылған нан	40/8	50/10
Екінші таңғы ас			
1	Шырын	150	180
Түскі ас			
1	Рассольник көжесі	150	180
2	Қайнатылған қарақұмық гарнирі	110	130
3	Бауыр қосылған котлет	70	70
4	«Ласточка» салаты (қияр, қызанақ, сарымсақ, өсімдік майы)	40	50
5	Жаңа алмадан дайындалған компот + С дәрумені	150	180
6	Нан	60	80

Бесін ас			
1	Картоп қосылған пеште пісірілген бәліштер	15	20
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Жемістер	100	100
Кешкі ас			
1	Көкөніс езбе-көжесі	70	70
2	Шай	150	180
3	Нан	40	50

	Бейсенбі	Жас мөлшері	Жас мөлшері
№	Тағам атауы	1,5 жастан 3 жасқа дейін	3 жастан 5 жасқа дейін
Таңғы ас			
1	Сүтті арпа жармасы ботқасы	150	180
2	Сүт қосылған шай	150	180
3	Ірімшік қосылған нан	40/8	50/10
Екінші таңғы ас			
1	Шырын	150	180
Түскі ас			
1	Клецки қосылған тауық көжесі	150	180
2	Қайнатылған арпа гарнирі	110	130
3	Сиыр фаршынан дайындалған котлет	70	70
4	Кептірілген жемістер компоты + С дәрумені	150	180
5	Жаңа қырыққабат салаты	40	50
6	Нан	60	80
Бесін ас			
1	Коржик	40	45
2	Сүт қосылған шай	150	180
3	Жемістер	100	100
Кешкі ас			
1	Көкөніс рагуы	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Нан	40	50

	Жұма	Жас мөлшері	Жас мөлшері
№	Тағам атауы	1,5 жастан 3 жасқа дейін	3 жастан 5 жасқа дейін
Таңғы ас			
1	Сүтті бидай ботқасы	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Тосап жағылған нан	40/8	50/10
Екінші таңғы ас			
1	Шырын	150	180
Түскі ас			
1	Жасымық көжесі	150	180
2	Қайнатылған күріш гарнирі	110	130
3	Тауық еті қосылған тұздық	70	70
4	Алма қосылған қызылша салаты	40	50
5	Каркадэ + С дәрумені	150	180
6	Нан	60	80
Бесін ас			
1	Сүзбе қосылған ватрушка	40	45
2	Лимон қосылған шай	150	180
3	Жемістер	100	100
Кешкі ас			
1	Сүтті күріш ботқасы	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Нан	40	50

пюзивтл оналту балабак
кы кезеніне арна
ык ас мәзірі

Махутова М.Х.

2 және 4-апта

	Дүйсенбі	Жас санаты	Жас санаты
№	Тағам атауы	1,5–3 жас	3–5 жас
	Таңғы ас		
1	Сары май қосылған сүтті манна ботқасы	150	180
2	Сүт қосылған шай	150	180
3	Сары май жағылған нан	20/7	25/10
	Екінші таңғы ас		
1	Шырын	150	180
	Түскі ас		
1	Сүйек сорпасындағы тұздалған қияр қосылған арпа көжесі	180	180
2	Пісірілген макарон гарнирі	120	150
3	Ет қосылған тұздық	70	70
4	Жана сәбіз салаты	40	50
5	Кисель	150	180
6	Нан	20	25
	Бесін ас		
1	Қышкыл сүт өнімі «Снежок»	150	180
2	Печенье	20	30
3	Жемістер	80	100
	Кешкі ас		
1	Палау	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Нан	20	25

	Сейсенбі	Жас санаты	Жас санаты
№	Тағам атауы	1,5–3 жас	3–5 жас
	Таңғы ас		
1	Сары май қосылған сүтті арпа жармасы ботқасы	150	180
2	Лимон қосылған шай	150	180
3	Ірімшік қосылған нан	20/7,5	25/11
	Екінші таңғы ас		
1	Шырын	150	180
	Түскі ас		
1	Көкөніс сорпасы, фрикаделькамен	150	180
2	Пісірілген күріш гарнирі	110	130
3	Шұжық қосылған тұздық	70	70
4	Пісірілген картоп пен тұздалған қияр салаты	40	50
5	Кептірілген жеміс компоты + С дәрумені	150	180
6	Нан	20	25
	Бесін ас		
1	Құймақ	40	50
2	Қант қосылған шай	150	180
	Кешкі ас		
1	Ет қосылған қарақұмық	150	180
2	Сүт қосылған шай	150	180
3	Нан	20	25

	Сәрсенбі	Жас санаты	Жас санаты
№	Тағам атауы	1,5–3 жас	3–5 жас
	Таңғы ас		
1	Сары май қосылған сүтті бидай боткасы	150	180
2	Сүт қосылған какао	150	180
3	Сары май жағылған нан	20/7	25/10

	Екінші таңғы ас		
1	Шырын	150	180
	Түскі ас		
1	Сүйек сорпасындағы кеспе сорпасы	150	180
2	Пісірілген қарақұмық гарнирі	110	130
3	Ет қосылған тұздық	70	70
4	Винегрет салаты	40	50
5	Жаңа алма компоты + С дәрумені	150	180
6	Нан	20	25
	Бесін ас		
1	Печенье	20	30
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Жемістер	80	100
	Кешкі ас		
1	Қартоп езбесі	150	180
2	Бауыр қосылған котлет	60	60
3	Қант қосылған шай	150	180
4	Нан	20	25

№	Бейсенбі Тағам атауы	Жас санаты 1,5–3 жас	Жас санаты 3–5 жас
	Таңғы ас		
1	Сүтті тары ботқасы	150	180
2	Лимон қосылған шай	150	180
3	Сүзбе қосылған нан	20/7	25/10
	Екінші таңғы ас		
1	Шырын	150	180
	Түскі ас		
1	Сүйек сорпасындағы булгур сорпасы	150	180
2	Үйше қуырдақ	110	130
3	Тауық еті қосылған тұздық	70	70
4	Пісірілген көкөністер салаты (картоп, сәбіз, өсімдік майы)	40	50
5	Кептірілген жеміс компоты + С дәрумені	150	180
6	Нан	20	25
	Бесін ас		
1	Бәліштер	20	30
2	Сүт қосылған какао	150	180
	Кешкі ас		
1	Кеспе запеканкасы	150	180
2	Сүт қосылған шай	150	180
3	Нан	20	25

№	Жұма Тағам атауы	Жас санаты 1,5–3 жас	Жас санаты 3–5 жас
	Таңғы ас		
1	Сары май қосылған сүтті геркулес ботқасы	150	180
2	Сүт қосылған шай	150	180
3	Сары май жағылған нан	20/7	25/10
	Екінші таңғы ас		
1	Шырын	150	180
	Түскі ас		
1	Қытырлақ нан қосылған жасымдық сорпасы	150	180
2	Пісірілген макарон гарнирі	110	130
3	Тауық етінен биточки	70	70
4	Пісірілген көкөністер салаты (сәбіз, картоп, өсімдік майы)	40	50
5	Кептірілген жеміс компоты + С дәрумені	150	180
6	Нан	20	25
	Бесін ас		
1	Тоқаш	40	50
2	Айран	150	180
3	Жемістер	80	100
	Кешкі ас		
1	Сүтті күріш ботқасы	150	180
2	Каркаде шайы	150	180
3	Нан	20	25

4-апта

№	Дүйсенбі	Жас санаты 1,5–3 жас	Жас санаты 3–5 жас
	Тағам атауы		
	Таңғы ас		
1	Сары май қосылған сүтті манна ботқасы	150	180
2	Лимон қосылған шай	150	180
3	Сары май жағылған нан	20/7	25/10
	Екінші таңғы ас		
1	Шырын	150	180
	Түскі ас		
1	Сүйек сорпасындағы «Харчо» сорпасы (сәбіз, картоп, күріш, пияз, су)	150	180
2	Пісірілген макарон гарнирі	110	130
3	Тауық еті қосылған тұздық	70	70
4	Кәді икрасы	40	50
5	Кисель	150	180
6	Нан	20	25
	Бесін ас		
1	Кұймақ	40	50
2	Сүт қосылған шай	150	180
3	Жемістер	80	100
	Кешкі ас		
1	Ет қосылған қарақұмық	150	180
2	Нан	20	25
3	Қант қосылған шай	150	180

№	Сейсенбі	Жас санаты 1,5–3 жас	Жас санаты 3–5 жас
	Тағам атауы		
	Таңғы ас		
1	Сары май қосылған сүтті кеспе ботқасы	150	180
2	Сүт қосылған какао	150	180
3	Сүзбе қосылған нан	20/7	25/10
	Екінші таңғы ас		
1	Шырын	150	180
	Түскі ас		
1	Ет қосылған сүйек сорпасындағы борщ	150	180
2	Макароннан запеканка (макарон түрлері, сүзбе)	110	130
3	Көкөніс салаты	40	50
4	Кептірілген жеміс компоты + С дәрумені	150	180
5	Нан	20	25
	Бесін ас		
1	Қант қосылған шай	150	180
2	Сүзбелі ватрушка	40	50
3	Жемістер	80	100
	Кешкі ас		
1	Палау	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Нан	20	25

№	Сәрсенбі	Жас санаты 1,5–3 жас	Жас санаты 3–5 жас
	Тағам атауы		
	Таңғы ас		
1	Сары май қосылған сүтті геркулес ботқасы	150	180
2	Лимон қосылған шай	150	180
3	Сары май жағылған нан	20/7	25/10
	Екінші таңғы ас		
1	Шырын	150	180
	Түскі ас		
1	Рассольник сорпасы	150	180
2	Пісірілген қарақұмық гарнирі	110	130
3	Сиыр фаршынан котлет	70	70
4	Алма қосылған қызылша салаты	40	50
5	Кептірілген жеміс компоты + С дәрумені	150	180

6	Нан	60	80
Бесін ас			
1	Печенье	20	30
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Жемістер	80	100
Кешкі ас			
1	Үйше қуырдақ	70	70
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Нан	20	25

№	Бейсенбі Тағам атауы	Жас санаты 1,5-3 жас	Жас санаты 3-5 жас
Таңғы ас			
1	Сары май қосылған сүтті арпа жармасы ботқасы	150	180
2	Сүт қосылған шай	150	180
3	Ірімшік қосылған нан	20/7,5	25/11
Екінші таңғы ас			
1	Шырын	150	180
Түскі ас			
1	Жасымық сорпасы	150	180
2	Макарон	110	130
3	Тұздықтағы шұжықтар	70	70
4	Кептірілген жеміс компоты + С дәрумені	150	180
5	Жаңа көкөністер салаты	40	50
6	Нан	20	25
Бесін ас			
1	Коржик	40	50
2	Сүт қосылған шай	150	180
3	Жемістер	80	100
Кешкі ас			
1	Баклажан қосылған көкөніс рагуы	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Нан	20	25

№	Жұма Тағам атауы	Жас санаты 1,5-3 жас	Жас санаты 3-5 жас
Таңғы ас			
1	Сары май қосылған сүтті бидай ботқасы	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Тосап жағылған нан	20/7	25/10
Екінші таңғы ас			
1	Шырын	150	180
Түскі ас			
1	Бұршақ сорпасы	150	180
2	Пісірілген күріш гарнирі	110	130
3	Тауық еті қосылған тұздық	70	70
4	Дәруменді салат (қызылша, сәбіз, алма, қаймақ)	20	25
5	Кептірілген жеміс компоты + С дәрумені	150	180
6	Нан	20	25
Бесін ас			
1	Токаштар	40	50
2	Айран	150	180
3	Жемістер	80	100
Кешкі ас			
1	Өртүрлі көкөністерден езілген сорпа (сәбіз, картоп, пияз, томат пастасы, қырыққабат, асқабақ, сорпаны қоюлату үшін бидай ұны)	150	180
2	Қант қосылған шай	150	180
3	Нан	20	25