

Бекітемін:
«Болашақ» бөбекжайының басшысы
А. К. Оразбаева

2024-2025 жылдың күз-қыс мезгілінің
10 күндік мәзірі

1 күн	Акуыз	Майлар	Көмірсулар	Құнарлығы
Таңғы ас/				
1. піскен макарон, ірімшік пен				
-макарон 40гр.	3,12/4,16	0,27/0,36	22,56/30,08	99,50/132,80
-с/май 3/5гр.	0,01/0,03	2,47/4,12	0,03/0,04	22,44/37,4
-ірімшік 10/10	1,67/1,67	2,0/2,0	1,33/1,33	15,6/15,6
Нан мен май				
-бидай наны 25/30	2,07/2,48	0,32/0,38	12,02/14,42	56,75/68,1
-с/май 3/5гр	0,01/0,03	2,47/4,12	0,03/0,04	22,44/37,4
Цикорий				
-цикорий 2гр.	-/-	-/-	-/-	-/-
-қант 12гр.	-/-	-/-	11,97/11,97	44,88/44,88
-сүт 100гр	2,8/2,8	3,2/3,2	4,7/4,7	58/58
Барлығы таңғы асқа	9,68/11,17	10,73/14,18	52,64/62,58	319,61/394,18
2-ші таңғы ас:				
Шырын 150/200	030/0,30	-/-	10,20/10,20	41,4/41,4
1. тұздалған қиярдан салат				
-тұздалған қияр 40/60	4,16/6,24	4,16/6,26	30,08/45,12	132,8/199,2
-пияз 5/8 гр	0,08/0,12	-/-	0,43/0,69	1,94/3,1
-өсімдік май 3гр	-/-	2,99/2,99	26,97/26,97	26,97/26,97
2. көкөністер көжесі				
-ет 20/30	2,82/4,23	1,47/1,47	-/-	30,24/30,24
-бұршақ консервасы 20гр	0,4/0,4	-/-	0,92/0,92	5,32/5,32
-картоп 120/150	1,68/2,1	-/-	16,56/20,7	69,72/87,15
-с/май 2/3	0,01/0,01	1,64/2,47	0,01/0,02	14,96/22,44
-сәбіз 5/5гр	0,05/0,05	-/-	0,28/0,28	0,28/0,28
-пияз 5/5	0,08/0,08	-/-	0,43/0,43	1,94/1,94
-қаймақ 5/7	0,10/0,14	1,0/1,0	0,15/0,21	10,2/14,28
3. котлет , гарнир- қарақұмық				
-ет 40/70	5,84/9,87	0,98/3,43	-/-	20,16/70,56
-ө/май 3/3	-/-	2,99/2,99	-/-	26,97/26,97
-с/май 4/7	0,01/0,04	3,35/5,78	0,04/0,06	29,92/52,36
-қарақұмық 30/40	3,78/5,04	0,78/1,04	20,47/27,2	98,7/131,6
-сәбіз 5/5	0,01/0,01	-/-	0,28/0,28	1,32/1,32
-пияз 5/5	0,05/0,05	-/-	0,45/0,45	1,94/1,94
-томат 3/3	0,10/0,10	-/-	0,35/0,35	1,89/1,89
4. кисель 150/200				
-кисель 15/15	-/-	-/-	13,8/13,8	55,2/55,2
-қант 12/12	-/-	-/-	11,97/11,97	44,88/44,88
5. бидай наны 30/50	2,49/4,15	0,39/0,65	14,43/24,15	68,1/113,5
Барлығы түскі асқа:	21,66/32,63	19,75/28,08	137,62/173,6	643,45-891,14

Бесін ас				
	Ақуыз	Майлар	Қөмірсулар	Құнарлығы
1.повидло қосылған бәліш				
-ұн 35/40				
-с/май 3гр	4,12/4,71	0,63/0,72	24,78/28,32	112,80/128,91
-ө/май 2гр	0,01/0,01	1,65/1,65	0,02/0,02	14,92/14,92
-қант 5гр	-/-	1,99/1,99	-/-	17,98/17,98
-жұмыртқа2/2	-/-	-/-	4,99/4,99	18,7/18,7
-сүт 20гр	0,51/0,51	0,46/0,46	0,03/0,03	6,3/6,3
-ашытқы 1/1	0,5/0,5	0,64/0,64	0,44/0,44	1,0/1,0
	0,06/0,06	-/-	0,04/0,04	0,42/0,42
2.шай сүт пен				
-шай 1гр	-/-	-/-	-/-	-/-
-сүт 100гр	2,8/2,8	3,2/3,2	7,05/7,05	58/58
-қант 12/12	-/-	-/-	11,97/11,97	44,88/44,88
Барлығы бесін асқа	8,0/8,59	8,57/8,66	49,32/52,86	275/291,11

2 күн	Ақуыз	Майлар	Қөмірсулар	Құнарлығы
Таңғы ас				
1.сүтке піскен күріш ботқасы				
-сүт 150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87,0/116
-бидай жармасы 15/15гр.	2,34/2,34	0,13/0,13	13,46/13,46	61,13/61,13
-с/май 3/5гр.	0,01/0,03	2,47/4,12	0,03/0,04	22,44/37,4
-қант 7гр	-/-	-/-	6,99/6,99	26,18/26,18
Нан мен май				
-бидай наны 25/30	2,07/2,48	0,32/0,38	12,02/14,42	56,75/68,1
-с/май 3/5гр	0,01/0,03	2,47/4,12	0,03/0,04	22,44/37,4
Какао				
-какао 2гр.	-/-	-/-	-/-	-/-
-қант 12гр.	-/-	-/-	14,97/14,97	56,1/56,1
-сүт 100гр	2,8/2,8	3,2/3,2	4,7/4,7	44,88/44,88
Барлығы таңғы асқа	11,43/13,28	13,39/18,35	59,25/64,02	376,92/447,19
2-ші таңғы ас:				
Алма	0,30/0,30	-/-	10,20/10,20	41,4/41,4
Түскі ас				
1.қызылша салаты				
-қызылша 40/60	0,56/0,84	-/-	0,72/1,08	15,36/23,04
-қант 1гр	-/-	-/-	1,2/1,2	3,74/3,74
-ө/май 3гр	-/-	2,99/2,99	-/-	26,97/26,97
2.борщ				
-ет 20/30гр	2,82/4,23	0,98/1,47	-/-	20,16/30,24
-картоп 120/ 150	1,68/2,1	-/-	16,56/20,7	69,72/87,15
-с/май 2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,02/0,03	14,96/22,44
-сәбіз 10/10гр	0,1/0,1	-/-	0,56/0,56	2,64/2,64
-пияз 10/10	0,15/0,15	-/-	0,86/0,86	3,87/3,87
-қаймақ 5/7	0,1/0,14	1,0/1,4	0,15/0,21	10,2/14,28
3.қуырдақ ,картоп еzbесі				
-ет 40/70	5,84/9,87	1,96/3,43	-/-	40,32/70,56
-ө/май 3/3	-/-	2,99/2,99	-/-	26,97/26,97
-с/май 4/7	0,01/0,04	3,29/5,77	0,04/0,07	29,92/52,36
-картоп 150/200	2,1/2,8	-/-	20,7/27,6	87,15/116,2
-сәбіз 5/5	0,05/0,05	-/-	0,28/0,28	1,32/1,32
-пияз 5/5	0,08/0,08	-/-	0,43/0,43	1,94/1,94

-томат 3/3				
4.кептірілген жемістен компот				
-кептірілген жеміс 15/15	0,24/0,24	-/-	9,67/9,67	41,04/41,04
-қант 15/15	-/-	-/-	14,97/14,97	56,1/56,1
5.бидай наны 30/50	2,49/4,15	0,39/0,65	14,43/24,05	68,1/113,5
Барлығы түскі асқа:	16,23/24,8	15,25/21,17	80,59/101,71	520,48/694,36

Бесін ас				
	Ақуыз	Майлар	Қөмірсулар	Құнарлығы
1.сүзбе пісірмесі				
-сүзбе 100/120	16,7/20,04	20,0/20,0	13,3/15,6	156/187,2
-с/май 3гр	0,01/0,01	2,47/2,47	0,03/0,03	22,44/22,44
-ө/май 2гр	-/-	1,99/1,99	-/-	17,98/17,98
-қант 10гр	-/-	-/-	9,97/9,97	37,45/37,45
-жұмыртқа	1,26/1,26	1,14/1,14	0,08/0,08	15,8/15,8
2.тәтті шай				
-шай 1гр	-/-	-/-	-/-	-/-
-қант 15/15	-/-	-/-	14,97/14,97	56,1/56,1
Барлығы бесін асқа	17,97/21,31	25,6/25,6	38,35/40,65	305,77/336,97

3 күн	Ақуыз	Майлар	Қөмірсулар	Құнарлығы
Таңғы ас				
1.сүтке піскен қарақұмық				
-сүт 150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87/116
-қарақұмық жармасы 15/15гр.	1,89/1,89	0,39/0,39	10,2/10,2	49,35/49,35
-с/май 3/5гр.	0,01/0,3	2,47/4,12	0,03/0,04	22,44/37,4
-қант 5гр	-/-	-/-	4,99/4,99	18,7/18,7
Нан мен май,ірімшік				
-бидай наны 25/30	2,07/2,48	0,32/0,38	12,02/14,42	56,75/68,1
-с/май 3/5гр	0,01/0,03	2,47/4,12	0,03/0,04	22,44/37,4
-ірімшік 8/10	1,34/1,67	1,6/2,0	1,06/1,33	12,48/15,6
шай сүт пен				
-шай 2гр.	-/-	-/-	-/-	-/-
-қант 12гр.	-/-	-/-	14,97/14,97	56,1/56,1
-сүт 100гр	2,8/2,8	3,2/3,2	4,7/4,7	58/58
Барлығы таңғы асқа	12,32/14,77	15,25/20,61	55,05/60,09	383,26/456,65
2-ші таңғы ас:				
Шырын 150/200	0,30/0,30	-/-	10,20/10,20	41,4/41,4
Түскі ас				
1.ассорти салаты				
-қияр 20/30	-/-	-/-	-/-	-/-
-қызанақ 20/30гр	-/-	-/-	-/-	-/-
-пияз 5гр	0,05/0,05	-/-	0,43/0,43	1,94/1,94
-ө/май 3гр	-/-	2,99/2,99	-/-	26,97/26,97
2. «Полевой» көжесі				
-ет 20/30гр	2,82/4,23	0,98/1,47	-/-	20,16/30,24
-тары жармасы 8/10	0,96/1,2	0,23/0,29	5,06/6,33	26,72/33,4
-картоп 120/ 150	2,1/2,8	-/-	20,7/27,6	87,16/116,21

-с/май 2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,02/0,03	14,96/22,44
-сәбіз 5/5гр	0,05/0,05	-/-	0,28/0,28	1,32/1,32
-пияз 5/5	0,08/0,08	-/-	0,43/0,43	1,94/1,94
3.тефтели ,арпа гарнирі				
-ет 40/70	5,84/9,87	0,98/3,43	-/-	20,16/70,56
-арпа жармасы 30/35	2,25/2,63	0,3/0,3	24,75/28,88	116,5/135,63
-ө/май 3/3	-/-	2,99/2,99	-/-	26,97/26,97
-с/май 4/7	0,02/0,04	3,3/5,78	0,02/0,07	29,92/52,36
-сәбіз 5/5	0,05/0,05	-/-	0,37/0,37	1,75/1,75
-пияз 10/10	0,05/0,05	-/-	0,28/0,28	1,32/1,32
-күріш 10гр	0,7/0,7	0,06/0,06	7,73/7,73	32,3/32,3
-томат 3/3	0,1/0,1	-/-	0,56/0,56	1,84/1,84
4.ассорти компот				
-кептірілген жеміс 15/15	0,24/0,24	-/-	9,67/9,67	41,04/41,04
-алма 20гр	0,01/0,01	-/-	2,04/2,04	8,28/8,28
-қант 15/15	-/-	-/-	14,97/14,97	56,1/56,1
5.бидай наны 30/50	2,49/4,15	0,39/0,65	14,43/24,05	68,1/113,5
Барлығы түскі асқа:	17,82/26,26	13,87/20,43	101,74/123,72	585,45/776,11

	Бесін ас			
	Ақуыз	Майлар	Қөмірсулар	Құнарлығы
1.бұқтырылған көкөністер				
-картоп 50/70				
-с/май 3гр	0,7/0,98	-/-	6,9/9,66	29,05/40,67
-ө/май 3гр	0,01/0,01	2,47/2,47	0,03/0,03	22,44/22,44
-орамжапырақ 30гр	-/-	2,99/2,99	-/-	26,97/26,97
-сәбіз 5гр	0,42/0,42	-/-	1,29/1,29	6,72/6,72
-пияз 5гр	0,05/0,05	-/-	0,28/0,28	0,28/0,28
	0,08/0,08	-/-	0,43/0,43	1,94/1,94
2.тәтті шай				
-шай 1гр	-/-	-/-	-/-	-/-
-қант 15/15	-/-	-/-	14,97/14,97	44,88/44,88
3.бидай наны 20гр	1,66/1,66	0,26/0,26	9,62/9,62	45,4/45,4
Барлығы бесін асқа	2,92/3,2	5,72/5,72	33,52/36,28	177,68/189,3

4 күн	Ақуыз	Майлар	Қөмірсулар	Құнарлығы
1.сүтке піскен бидай ботқасы				
-бидай жармасы 15гр	2,34/2,34	0,13/0,13	13,46/13,46	61,12/61,12
-сүт 150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87/116
-с/май 3/5гр.	0,03/0,03	4,12/4,12	0,04/0,04	37,4/37,4
-қант 7гр	-/-	-/-	4,99/4,99	18,7/18,7
Нан мен май				
-бидай наны 25/30	2,07/2,48	0,32/0,38	12,02/14,42	56,75/68,1
-с/май 3/5гр	0,01/0,03	2,47/4,12	0,03/0,04	22,44/37,4
шай ,кәмпит				
-шай 2гр.	-/-	-/-	-/-	-/-
-кәмпит 16гр	-/-	-/-	11,87/11,87	69,9/69,9
Барлығы таңғы асқа	8,65/10,48	11,84/15,15	49,46/54,22	353,31/408,62

2-ші таңғы ас:				
Алма	0,30/0,30	-/-	10,20/10,20	41,4/41,4
Түскі ас				
1.сәбіз салаты				
-сәбіз 45/55	0,78/0,78	-/-	1,01/1,01	21,6/21,6
-пияз 3гр	0,04/0,04	-/-	0,97/0,97	43,43/43,43
-сарымсақ 1гр	-/-	-/-	-/-	-/-
-ө/май 5 гр	-/-	2,99/2,99	-/-	26,97/26,97
2. қышқылт көжесі				
-ет 20/30гр	2,80/4,23	0,98/1,47	-/-	20,16/30,24
-ақталған арпа жармасы 7/7	1,63/1,63	0,12/0,12	3,82/3,82	21,63/21,63
-картоп 120/ 150	1,68/2,1	-/-	16,56/20,7	69,72/87,15
-тұздалған қияр 10/15	0,06/0,09	-/-	0,11/0,16	0,7/1,05
-с/май 2/3	0,1/0,01	1,65/2,47	0,02/0,03	14,96/22,44
-сәбіз 10/10гр	0,10/0,10	-/-	0,56/0,56	2,64/2,64
-пияз 10/10	0,10/0,10	-/-	0,56/0,56	2,64/2,64
-томат 3гр	0,7/0,7	0,06/0,06	7,73/7,73	32,3/32,3
-қаймақ 5/7гр	0,1/0,1	1,0/1,0	0,15/0,15	10,2/10,2
3.тауық етінен қуырдақ макарон гарнирі				
-тауық еті 80/100гр				
-макарон 40/50	4,16/5,2	0,36/0,45	30,08/37,6	132,80/166
-ө/май 3/3	-/-	2,99/2,99	-/-	26,97/26,97
-с/май 4/7	0,01/0,04	3,29/5,77	0,04/0,06	29,92/52,36
-сәбіз 5/5	0,05/0,05	-/-	0,28/0,28	0,28/0,28
-пияз 5/5	0,08/0,08	-/-	0,43/0,43	19,35/19,35
-томат 3/3	0,10/0,10	-/-	0,35/0,35	1,89/1,89
4.ассорти компот				
-кептірілген жеміс 15/15	0,24/0,24	-/-	9,67/9,67	41,04/41,04
-алма 20гр	0,01/0,01	-/-	2,04/2,04	8,28/8,28
-қант 15/15	-/-	-/-	14,97/14,97	56,1/56,1
5.бидай наны 30/50	2,49/4,15	0,39/0,65	14,43/24,05	68,1/113,5
Барлығы түскі асқа:	15,23/19,75	13,83/17,97	103,78/125,14	651,68/788,06

Бесін ас				
	Ақуыз	Майлар	Көмірсулар	Құнарлығы
1.балық қосылған бәліш				
-ұн 35/40				
-балық 35/35	4,12/4,71	0,63/0,72	24,78/28,32	112,80/128,91
-с/май 3гр	3,99/3,99	1,43/1,43	-/-	59,5/59,5
-ө/май 2гр	0,01/0,01	1,65/1,65	0,02/0,02	14,92/14,92
-жұмыртқа	-/-	2,99/2,99	-/-	26,97/26,97
-сүт 20г	0,51/0,51	0,46/0,46	0,03/0,03	6,3/6,3
-ашытқы	0,5/0,5	0,64/0,64	0,44/0,44	1,9/1,9
	0,06/0,06	-/-	0,04/0,04	0,42/0,42
2.тәтті шай				
-шай 1гр	-/-	-/-	-/-	-/-
-қант 15/15	-/-	-/-	14,97/14,97	56,1/56,1
Барлығы бесін асқа	9,19/9,78	7,8/7,89	40,28/43,82	278,01/294,12

5 күн	Ақуыз	Майлар	Қөмірсулар	Құнарлығы
Таңғы ас				
1.сүтке піскен жүгері ботқасы -сүт 150/200 -жүгері жармасы 15/15гр. -с/май 3/5гр. -қант 7гр	4,2/5,6 0,02/0,02 0,01/0,03 -/-	4,8/6,4 3,09/3,09 2,47/4,12 -/-	7,05/9,4 0,03/0,03 0,03/0,04 6,99/6,99	87,0/116 28,05/28,05 22,44/37,4 26,18/26,18
Нан мен май -бидай наны 25/30 -с/май 3/5гр	2,07/2,48 0,01/0,03	0,32/0,38 2,47/4,12	12,02/14,42 0,03/0,04	56,75/68,1 22,44/37,4
Цикорий -цикорий 2гр -сүт 100гр -қант 12/12гр	-/- -/- 2,8/2,8	-/- -/- 3,2/3,2	-/- 11,97/11,97 4,7/4,7	-/- 44,88/44,88 58/58
Барлығы таңғы асқа	9,11/10,96	16,35/21,31	42,82/47,59	345,74/416,01
2-ші таңғы ас:				
Шырын 150/200	0,30/0,30	-/-	10,20/10,20	41,4/41,4
1.орамжапырақ салаты -орамжапырақ 30/40 -сәбіз 15/15гр -ө/май 3 гр				
	0,48/0,64 0,15/0,15 -/-	-/- -/- 2,99/2,99	1,48/1,97 0,84/0,84 -/-	7,72/10,3 3,96/3,96 26,97/26,97
2. кеспе -ет 20/30гр -лапша 15/15 -картоп 120/ 150 -с/май 2/3 -моркоп 5/5гр -пияз 5/5гр				
	0,82/4,23 1,17/1,17 1,68/2,1 0,01/0,01 0,05/0,05 0,08/0,08	1,47/1,47 0,1/0,1 -/- 1,65/2,47 -/- -/-	-/- 8,46/8,46 16,56/20,7 0,02/0,03 0,28/0,28 0,43/0,43	30,24/45,36 37,31/37,31 69,72/87,15 14,96/22,44 1,32/1,32 9,42/9,42
3.манты - ет 40/70гр -ұн 60гр -ө/май 3/3 -с/май 4/7 -пияз 10/10				
	5,84/9,87 7,06/7,06 -/- 0,01/0,04 0,15/0,15	1,96/3,43 1,08/1,08 2,99/2,99 3,29/5,77 -/-	-/- 42,48/42,48 -/- 0,04/0,06 086/0,86	40,32/70,56 193,37/193,37 26,97/26,97 29,92/52,36 3,87/3,87
4.кептірілген жемістен компот -кептірілген жеміс 15/15 -қант 15/15				
	0,24/0,24 -/-	-/- -/-	9,67/9,67 14,97/14,97	41,04/41,04 56,1/56,1
5.бидай наны 30/50	2,49/4,15	0,39/0,65	14,43/24,05	68,1/113,5
Барлығы түскі асқа:	20,23/29,94	15,92/20,95	110,52/124,8	661,31/802,0

Бесін ас				
	Ақуыз	Майлар	Қөмірсулар	Құнарлығы
1.печенье 25ГР	5,92/5,92	8,0/8,0	68,58/68,58	324,8/324,8
2.қант қосылған айран -айран 150/200 -қант 10/10	4,2/5,6 -/-	4,8/6,4 -/-	7,05/9,4 9,98/9,98	87,6/116,0 37,4/37,4
Барлығы бесін асқа	10,12/11,52	12,8/14,4	85,61/87,96	449,2/478,2

6 күн	Ақуыз	Майлар	Қеңірсулар	Құнарлығы
Таңғы ас				
1.сүтке піскен ұнтақ ботқасы -сүт 150/200 -ұнтақ жармасы 20/20гр. -с/май 3/5гр. -қант 7гр	4,2/5,6 2,26/2,26 0,01/0,03 -/-	4,8/6,4 0,14/0,14 2,47/4,12 -/-	7,05/9,4 14,66/14,66 0,03/0,04 6,97/6,97	87,16/116 65,20/65,20 22,44/37,4 26,18/26,18
Нан мен май -бидай наны 25/30 -с/май 3/5гр	2,07/2,48 0,01/0,03	0,32/0,38 2,47/4,12	12,02/14,42 0,03/0,04	56,75/68,1 22,44/37,4
3.Шай сүт пен -шай 1гр -сүт 100/100гр -қант 12/12гр	-/- 2,8/2,8 -/-	-/- 3,2/3,2 -/-	-/- 4,7/4,7 14,97/14,97	-/- 58/58 56,1/56,1
Барлығы таңғы асқа	11,35/13,2	13,4/18,36	60,43/65,2	394,27/464,38
2-ші таңғы ас:				
Шырын 150/200	0,30/0,30	-/-	10,20/10,20	41,4/41,4
Түскі ас				
1.консерваланған бұршақтан салат -бұршақ 40/50 -сәбіз 10/10гр -пияз 5/5гр -ө/май 3 гр	0,8/11,5 0,10/0,10 0,15/0,15 -/-	-/- -/- -/- 2,99/2,99	1,84/2,30 0,56/0,56 0,86/0,86 -/-	10,64/13,30 0,56/0,56 3,87/3,87 26,97/26,97
2. «Паутинка»көжесі -ет 20/30гр -тары жармасы 8/10гр -жұмыртқа 0,25шт -картоп 120/ 150 -с/май 2/3 -сәбіз 5/5гр -пияз 5/5гр	2,82/4,23 0,96/1,2 0,06/0,06 1,68/2,1 0,01/0,01 0,05/0,05 0,08/0,08	1,47/1,47 0,23/0,29 8,24/8,24 -/- 1,65/2,47 -/- -/-	-/- 5,06/6,33 0,08/0,08 16,56/20,7 0,02/0,03 0,28/0,28 0,43/0,43	30,24/30,24 26,72/33,4 74,8/74,8 69,72/87,16 14,96/22,44 1,32/1,32 19,35/19,35
3.котлет,бидай гарнирі - ет 40/70гр -бидай жармасы 30/35гр -ө/май 3/3 -с/май 4/7 -пияз 10/10 -сәбіз5/5гр -томат 3/3гр	5,84/9,87 3,12/3,12 0,01/0,01 0,01/0,04 0,08/0,08 0,05/0,05 0,1/0,1	0,98/3,43 0,17/0,17 2,47/2,47 3,29/5,77 -/- -/- -/-	-/- 17,95/17,95 0,03/0,03 0,04/0,06 0,40/0,43 0,28/0,28 0,56/0,56	20,16/70,56 81,5/81,5 22,44/22,44 29,92/52,36 1,94/1,94 1,32/1,32 1,84/1,84
4.кисель -кисель 15/15 -қант 12/12	-/- -/-	-/- -/-	13,8/13,8 11,97/11,97	55,2/55,2 44,88/44,88
5.бидай наны 30/50	2,49/4,15	0,39/0,65	14,43/24,05	65,1/113,5
Барлығы түскі асқа:	18,41/36,9	21,88/27,95	85,18/100,7	606,45/758,95

Бесін ас				
	Ақуыз	Майлар	Қеңірсулар	Құнарлығы
1.тоқаш нан -ұн 35/40гр -с/май 3гр	4,12/4,71 0,01/0,01	0,63/0,72 2,47/2,47	24,78/28,32 0,03/0,03	112,8/128,91 22,44/22,44

-ө/м 2гр	-/-	1,99/1,99	-/-	17,98/17,98
-қант 10/10гр	-/-	-/-	9,97/9,97	37,4/37,4
-жұмыртқа	0,51/0,51	0,46/0,46	0,37/0,37	6,3/6,3
-сүт 20/20гр	0,5/0,5	0,64/0,64	0,44/0,44	1,0/1,0
2.какао				
-сүт 100/100гр	2,8/2,8	3,2/3,2	4,7/4,7	58/58
-какао 2/2гр	-/-	-/-	14,97/14,97	56,1/56,1
-қант 12/12гр	-/-	-/-	11,97/11,97	44,88/44,88
Барлығы бесін асқа	7,94/8,53	9,39/9,48	67,23/70,77	356,9/373,01

7 күн	Ақуыз	Майлар	Көмірсулар	Құнарлығы
Таңғы ас				
1.сүтке піскен сұлы ботқасы				
-сүт 150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87/116
-сұлы жармасы 15/15гр.	2,36/2,36	0,49/0,49	12,75/12,75	61,69/61,69
-с/май 3/5гр.	0,01/0,03	2,47/4,12	0,03/0,04	22,44/37,4
-қант 7гр	-/-	-/-	6,98/6,98	26,18/26,18
Нан мен май,ірімшік				
-бидай наны 25/30	2,07/2,48	0,32/0,38	12,02/14,42	56,75/68,1
-с/май 3/5гр	0,01/0,03	2,47/4,12	0,03/0,04	22,44/37,4
-ірімшік 8/10гр				
Цикорий				
-цикорий 2/2гр	-/-	-/-	-/-	-/-
-қант 12/12гр	-/-	-/-	11,97/11,97	44,88/44,88
-сүт 100гр	2,8/2,8	3,2/3,2	4,7/4,7	58/58
Барлығы таңғы асқа	11,45/13,3	13,75/18,71	55,53/60,3	379,38/449,65
2-ші таңғы ас:				
Алма	0,30/0,30	-/-	10,20/10,20	41,4/41,4
Түскі ас				
1.ассорти салаты				
-қияр 20/30	-/-	-/-	-/-	-/-
-қызанақ 20/30гр	-/-	-/-	-/-	-/-
-пияз 5гр	0,05/0,05	-/-	0,43/0,43	1,94/1,94
-ө/май 3гр	-/-	2,99/2,99	-/-	26,97/26,97
2. бұршақ көжесі				
-ет 20/30гр	2,82/4,23	0,98/1,47	-/-	20,16/30,24
-бұршақ жармасы 15/20гр	2,3/2,3	0,16/0,16	5,77/5,77	32,3/32,3
-картоп 120/ 150	1,68/2,1	-/-	16,56/20,7	69,72/87,15
-с/май 2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,02/0,03	14,96/22,44
-сәбіз 5/5гр	0,05/0,05	-/-	0,28/0,28	1,32/1,32
пияз10/10гр	0,08/0,08	-/-	0,43/0,43	1,94/1,94
3.куырдақ ,күріш гарнирі				
- ет 40/70гр	5,84/9,87	1,96/3,43	-/-	40,32/70,56
-күріш 35/40гр	2,45/2,8	0,21/2,24	2,56/30,92	113,05/129,2
-ө/май 3/3	-/-	2,99/2,99	-/-	26,97/26,97
-с/май 4/7	0,01/0,04	3,29/5,47	0,04/0,06	20,92/52,36
-пияз 5/5	0,08/0,08	-/-	0,43/0,43	1,94/1,94
-сәбіз 5/5гр	0,05/0,05	-/-	0,28/0,28	1,32/1,32
-томат 3/3гр	0,1/0,1	-/-	0,56/0,56	1,84/1,84

4.кептірілген жемістен компот -кептірілген жеміс 15/15 -қант 15/15	0,24/0,24 -/-	-/- -/-	9,67/9,67 14,97/14,97	41,04/41,04 56,1/56,1
5.бидай наны 30/50	2,49/4,15	0,39/0,65	14,43/24,05	68,1/113,5
Барлығы түскі асқа:	18,25/26,15	14,62/21,87	66,43/108,58	549,91/699,13

Бесін ас				
	Ақуыз	Майлар	Қөмірсулар	Құнарлығы
1.піскен жұмыртқа 1шт.	0,22/0,22	0,44/0,44	0,01/0,01	4,98/4,98
2.тәтті шай -шай 1гр -қант 15/15	-/- -/-	-/- -/-	-/ 14,97/14,97	-/ 56,1/56,1
3.бидай нан 20/20гр	1,66/1,66	0,26/0,26	9,62/9,62	45,4/45,4
Барлығы бесін асқа	1,88/1,88	07/07	24,6/24,6	106,48/106,48

8 күн	Ақуыз	Майлар	Қөмірсулар	Құнарлығы
Таңғы ас				
1.сүтке піскен тары ботқасы -сүт 150/200 -тары жармасы 15/15гр. -с/май 3/5гр. -қант 7гр	4,2/5,6 1,8/1,8 0,01/0,03 -/-	4,8/6,4 0,44/0,44 2,47/4,12 -/-	7,05/9,4 9,5/9,5 0,03/0,04 6,98/6,98	87/116 50,1/50,1 22,44/37,4 26,18/26,18
Нан мен май -бидай наны 25/30 -с/май 3/5гр	2,07/2,48 0,01/0,03	0,32/0,38 2,47/4,12	12,02/14,42 0,03/0,04	56,75/68,1 22,44/37,4
3.Шай сүт пен -шай 1гр -қант 12/12гр -сүт 100гр	-/ -/ 2,8/2,8	-/ -/ 3,2/3,2	-/ 14,97/14,97 4,7/4,7	-/ 56,1/56,1 58/58
Барлығы таңғы асқа	10,89/12,74	13,7/18,66	55,28/60,05	379,01/449,28
2-ші таңғы ас:				
Алма	0,30/0,30	-/-	10,20/10,20	41,4/41,4
Түскі ас				
1. «Жаннет» салаты -орамжапырақ 40-50 қызылша 5/5гр -сәбіз 15гр -ө/май 3гр	0,64/0,64 0,07/0,07 0,15/0,15 -/-	-/ -/ -/ 2,99/2,99	1,97/1,97 0,09/0,09 0,84/0,84 -/-	10,3/10,3 1,92/1,92 3,96/3,96 26,97/26,97
2. үрмебұршақ көжесі -ет 20/30гр -үрмебұршақ жармасы 10/10гр -картоп 120/ 150 -с/май 2/3 -сәбіз 5/5гр -пияз10/10гр	2,82/4,23 2,23/2,23 1,68/2,1 0,01/0,01 0,05/0,05 0,08/0,08	0,98/1,47 0,15/0,15 -/ 1,65/2,47 -/ -/-	-/ 5,45/5,45 16,56/20,7 0,02/2,47 0,28/0,28 0,43/0,43	20,16/30,24 30,9/30,9 69,72/87,16 14,96/22,44 1,32/1,32 19,35/19,35
3.Азу - ет 40/70гр -картоп 150/200гр	5,84/9,87 2,1/3,36	0,98/3,43 -/-	-/ 20,7/33,12	20,16/70,56 87,16/139,44

-тұздалған қияр-10/10гр	1,04/1,04	0,09/0,09	7,52/7,52	33,20/33,20
-ө/май 3/3	-/-	2,99/2,99	-/-	26,97/26,97
-с/май 4/7	0,01/0,04	3,29/5,77	0,04/0,06	29,92/52,36
-пияз 10/10	0,15/0,15	-/-	0,86/0,86	3,87/3,87
-сәбіз 10/10	0,1/0,1	-/-	0,56/0,56	2,64/2,64
-томат 2/2гр	0,1/0,1	-/-	0,23/0,23	1,26/1,26
4.ассорти компоты				
-кептірілген жеміс 15/15	0,24/0,24	-/-	9,67/9,67	41,04/41,04
-алма 20гр	0,01/0,01	-/-	2,04/2,04	8,28/8,28
-қант 15/15	-/-	-/-	14,97/14,97	56,1/56,1
5.бидай наны 30/50	2,49/4,15	0,39/0,65	14,43/24,05	68,1/113,5
Барлығы түскі асқа:	19,81/28,62	13,51/20,01	96,66/125,31	578,26/783,78

	Бесін ас			
	Ақуыз	Майлар	Қөмірсулар	Құнарлығы
1.алма қосылған бәліш				
-үн35/40гр	4,12/4,71	0,63/0,72	24,78/28,32	112,80/128,91
-с/май3/3гр	0,01/0,01	2,47/2,47	0,03/0,03	22,44/22,44
-ө/май 2/2гр	-/-	1,99/1,99	-/-	17,98/17,98
-қант 3/3гр	-/-	-/-	2,99/2,99	11,22/11,22
-жұмыртқа	0,51/0,51	0,46/0,46	0,03/0,03	6,3/6,3
-сүт 20/20гр	0,5/0,5	0,64/0,64	0,44/0,44	1,07/1,0
-алма 20/20гр	0,06/0,06	-/-	2,04/2,04	8,28/8,28
2.тәтті шай				
-шай 1гр	-/-	-/-	-/-	-/-
-қант 15/15	-/-	-/-	14,97/14,97	56,1/56,1
Барлығы бесін асқа	5,2/5,79	6,19/6,28	45,28/48,82	236,12/252,23

9 күн	Ақуыз	Майлар	Қөмірсулар	Құнарлығы
Таңғы ас				
1.сүтке арпа ботқасы				
-сүт 150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	37/116
-арпа жармасы 15/15гр.	1,12/1,12	0,22/0,22	12,37/12,37	58,12/58,12
-с/май 3/5гр.	0,01/0,03	2,47/4,12	0,03/0,04	22,4/37,4
-қант 7гр	-/-	-/-	6,98/6,98	26,18/26,18
Нан мен май,ірімшік				
-бидай наны 25/30	2,07/2,48	0,32/0,38	12,02/14,42	56,75/68,1
-с/май 3/5гр	0,01/0,03	2,47/4,12	0,03/0,04	22,44/37,4
-ірімшік 8/10	1,34/1,67	1,6/2,0	1,06/1,33	12,48/15,6
2.какао				
-сүт 100/100гр	-2,8/2,8	3,2/3,2	4,7/4,7	-58/58
-какао 2/2гр	-/-	-/-	14,97/14,97	56,1/56,1
-қант 12/12гр	-/-	-/-	11,97/11,97	44,88/44,88
Барлығы таңғы асқа	11,55/13,73	15,08/20,44	71,18/76,22	444,35/517,78
2-ші таңғы ас:				
Алма	0,30/0,30	-/-	10,20/10,20	41,4/41,4
Түскі ас				
1. тұздалған қияр				
2. -тұздалған қияр 40/50гр	0,24/0,3	-/-	0,44/0,55	2,8/3,5

2. кеспе				
-ет 20/30гр	2,82/4,23	0,98/1,47	-/-	20,16/30,24
-лапша 15/15гр	1,56/1,56	0,14/0,14	11,28/11,28	49,75/49,75
-картоп 120/150	1,68/2,8	-/-	16,56/26,16	69,72/116,2
-с/май 2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,02/0,03	14,96/22,44
-сәбіз 5/5гр	0,05/0,05	-/-	0,28/0,28	1,32/1,32
-пияз 5/5гр	0,08/0,08	-/-	0,43/0,43	1,94/1,94
3.тефтели,балықтан				
Қарақұмық гарнирі				
- балық 30/40гр	3,42/4,56	1,23/1,64	-/-	51,0/68,0
-қарақұмық 35/40гр	4,41/5,04	0,91/1,04	23,8/27,2	115,15/131,6
-ө/май 3/3	-/-	2,99/2,99	-/-	26,97/26,97
-с/май 4/7	0,01/0,04	3,29/5,47	0,4/0,06	29,92/52,36
-пияз 10/10	0,15/0,15	-/-	0,86/0,86	3,87/3,87
-сәбіз 8/8гр	0,08/0,08	-/-	0,45/0,45	0,45/0,45
-жұмыртқа	0,51/0,51	0,46/0,46	0,03/0,03	6,3/6,3
-томат 2/2гр	0,1/0,1	-/-	0,37/0,37	1,23/1,23
4.кептірілген жемістен				
компот	0,24/0,24	-/-	9,67/9,67	41,04/41,04
-кептірілген жеміс 15/15	0,01/0,01	-/-	2,04/2,04	8,28/8,28
-қант 15/15	-/-	-/-	14,97/14,97	56,1/56,1
5.бидай наны 30/50	2,49/4,15	0,39/0,65	14,43/24,05	68,1/113,5
Барлығы түскі асқа:	17,86/23,91	12,04/16,33	96,03/118,43	569,06/735,09

Бесін ас				
	Ақуыз	Майлар	Қөмірсулар	Құнарлығы
1.повидло қосылған орама				
-ұн35/40гр				
-повидло 15/15гр	4,12/4,71	0,63/0,72	24,78/28,91	112,8/128,91
-с/май3/3гр	0,01/0,01	1,65/1,65	0,02/0,02	14,92/14,92
-ө/май 2/2гр	-/-	1,99/1,99	-/-	17,98/17,98
-қант 3/3гр	-/-	-/-	2,99/2,99	7,48/7,48
-жұмыртқа	-/-	-/-	0,03/0,03	6,3/6,3
-сүт 20/20гр	0,51/0,51	0,46/0,46	0,44/0,44	1,0/1,0
3.Шай сүт пен				
-шай 1гр	-/-	-/-	-/-	-/-
-сүт 100/100гр	-/-	-/-	14,97/14,97	56,1/56,1
-қант 12/12гр	2,8/2,8	3,2/3,2	4,7/4,7	58/58
Барлығы бесін асқа	7,94/8,53	8,57/8,66	47,93/52,06	274,58/290,69

10 күн	Ақуыз	Майлар	Қөмірсулар	Құнарлығы
Таңғы ас				
1.сүтке піскен күріш				
ботқасы				
-сүт 150/200	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87,0/116
-күріш 15/15гр.	1,05/1,05	0,09/0,09	11,6/11,6	48,45/48,45
-с/май 3/5гр.	0,01/0,03	2,47/4,12	0,03/0,04	22,44/37,4
-қант 7гр	-/-	-/-	6,99/6,99	26,18/26,18
Нан мен май				
-бидай наны 25/30	2,07/2,48	0,32/0,38	12,02/14,42	56,75/68,1
-с/май 3/5гр	0,01/0,03	2,47/4,12	0,03/0,04	22,44/37,4

шай ,кәмпит				
-шай 2гр.	-/-	-/-	-/-	-/-
-кәмпит 16гр	-/-	-/-	11,87/11,87	69,9/69,9
Барлығы таңғы асқа	7,34/9,19	10,15/15,11	49,59/54,36	333,16/403,43
2-ші таңғы ас:				
Шырын 150/200	0,30/0,30	-/-	10,20/10,20	41,4/41,4
Түскі ас				
1. Қысқы салат				
-картоп 30/40гр	0,42/0,56	-/-	4,44/5,52	17,43/23,24
-сәбіз 15/15	0,15/0,15	-/-	0,52/0,53	2,84/2,84
-кияр 15/15	0,09/0,09	-/-	0,16/0,16	1,05/1,05
2. сұлы көжесі				
-ет 20/30гр	2,80/4,23	0,98/1,47	-/-	20,16/30,24
-сұлы 15/15гр	2,95/2,95	4,0/4,0	34,29/34,29	162,4/162,4
-картоп 120/150	1,68/2,1	-/-	16,56/20,7	69,72/87,15
-с/май 2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,02/0,03	14,96/22,44
-сәбіз 5/5гр	0,05/0,05	-/-	0,28/0,28	1,32/1,32
-пияз 5/5гр	0,08/0,08	-/-	0,43/0,43	1,94/1,94
3. голубцы				
-ет 40/70гр	5,84/9,87	1,96/3,43	-/-	40,32/70,56
-орамжапырақ 200/300гр	3,2/4,8	-/-	9,85/11,82	51,5/61,
-күріш 10/10гр	0,07/0,07	0,06/0,06	7,73/7,73	32,3/32,3
-ө/май 3/3	-/-	2,99/2,99	-/-	26,97/26,97
-с/май 4/7	0,01/0,04	3,29/5,77	0,04/0,06	29,92/52,36
-пияз 10/10	0,15/0,15	-/-	0,86/0,86	3,87/3,87
-сәбіз 8/8гр	0,08/0,08	-/-	0,28/0,28	1,32/1,32
-томат 3/3гр	0,1/0,1	-/-	0,56/0,56	1,84/1,84
4.кептірілген жемістен компот	0,24/0,24	-/-	9,67/9,67	41,04/41,04
-кептірілген жеміс 15/15	0,01/0,01	-/-	2,04/2,04	8,28/8,28
-кант 15/15	-/-	-/-	14,97/14,97	56,1/56,1
5.бидай наны 30/50	2,49/4,15	0,39/0,65	14,43/24,05	68,1/113,5
Барлығы түскі асқа:	20,33/29,73	15,32/20,84	116,63/133,82	652,33/801,76

Бесін ас				
	Ақуыз	Майлар	Көмірсулар	Қунарлығы
1.вафли				
-вафли 30/30гр	5,92/5,92	8,0/8,0	68,58/68,58	324,8/324,8
3.сүт				
-сүт 150/200гр	4,2/5,6	4,8/6,4	7,05/9,4	87/116
Барлығы бесін асқа	10,12/11,52	12,8/14,4	75,63/77,98	411,8/440,8