Бекітемін:

«Болашақ» бөбекжайының меңгерушісі

А.К.Блялова

2026-2027 жылдың күз-қыс мезгілінің

10 күндік мәзірі

1 күн	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Таңғы ас:				
Сүтке піскен ұнтақ ботқасы Сүт-150/200 Ұнтақ-15/15 с/м-3/5 қант-7/7				
	6,1/7,2	7,4/9,3	24,7/27,4	190/223
Нан мен май бидай наны -25/30 с/май -3/5 Ірімшік -8/8				
	2,0/2,4	2,7/4,4	12,2/14,7	84/111
тәтті шай шай -1/1 қант -15/15				
	0	0	15,0/15,0	59,7/59,7
Барлығы таңғы асқа	8,1/9,6	10,1/13,7	51,9/57,1	333,7/393,7
2-ші таңғы ас: Шырын -150/200				
Түскі ас:				
Орамжапырақ салаты Орамжапырақ-30/40 Сәбіз-15/15 р/м-3/3				
	0,7/0,7	3,0/3,1	3,0/3,0	42,0/42,0
Кеспе Ет-20/30 Лапша-15/15 с/м-2/3 Картоп-120/150 сәбіз-5/5 пияз-5/5				
	11,4/15,0	7,9/11,0	29,5/34,4	241/304
Котлет ,гарнир-қарақұмық				

-ет 40/70 -ө/май 3/3 -с/май 4/7 Қарақұмық- 35/40 -сәбіз 5/5 -пияз 10/10 -томат 3/3					
		12,0/17,5	13,9/24,0	23,0/26,4	267,8/398
Кисель 150/200 -кисель 15/15 -қант 12/12					
		0,1/0,1	0,1/0,1	12,7/12,7	49,9/49,9
5.бидай наны 30/50					
		2,4/4,0	0,3/0,5	14,4/24,0	72/120
Барлығы түскі асқа:		22,6/37,3	25,2/38,7	82,6/100,5	671,9/913,9

	Бесін ас			
	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Үй печеньесі Ұн-25/25 с/м-15/15 қант-6/6 жұмыртқа-0,5/0,5				
	9,0/9,0	18,4/18,4	24,1/24,1	299,4/299,4
Сүт Сүт-150/200				
	4,4/5,8	3,8/5,0	7,1/9,4	79,5/106
Барлығы бесін асқа	13,4/14,8	22,2/23,4	31,2/33,5	378,9/405,4

2 күн	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Таңғы ас				
Сүтке піскен арпа ботқасы -сүт 150/200 -арпа жармасы 15/15гр. -с/май 3/5гр. -қант 7гр				
	6,1/7,4	7,5/9,3	23,9/26,4	189/222
- нан мен май,ірімшік -бидай наны 25/30 -с/май 3/5гр Ірімшік-8/8				
	3,9/4,6	5,2/7,5	12,0/14,1	111/146,2
Сүт пен шай Сүт-100/100 Шай-1,0/1,0 Қант-12/12				
	3,0/3,0	2,5/2,5	17,0/17,0	101/101
Барлығы таңғы асқа	13,0/15,0	15,2/19,3	52,9/57,5	401/469,2
Нкінші таңғы ас: Алма				
Түскі ас				
Ассорти салаты -қияр 25/30 -қызанақ 25/30гр -пияз 5гр -ө/май 3гр				
	0,4/0,5	3,1/3,1	1,6/2,0	36/37,5
Борщ Ет-20/30 с/м-2/3 орамжапырақ-30/40 картоп-120/150 сәбіз-10/10 пияз-10/10 қызылша-5/5 томат-3/3				
	5.4/9,6	4,5/7,2	18,1/28,9	132,7/219,0
Қуырдақ,картоп езбесі-150/200 Ет-40/70				

с/м-4/7 ө/м-3/3 картоп-150/200 сәбіз-5/5 пияз-5/5 томат-3/3				
	10,8/17,5	8,4/15,3	25,9/34,0	223,0/344,0
Компот -150/200- - кептірілген жеміс 15/15 -қант 15/15	0,35/0,35	0,08/0,08	24,0/24,0	97,2/97,2
Бидай наны-30/50				
	2,4/4,0	0,3/0,5	14,4/24,0	72/120
Барлығы :	19,35/31,95	16,38/29,68	84,0/112,9	560,9/817,7

	Бесін ас			
	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Тоқаш нан Ұн-35/40 с/м-3/3 ө/м-2/2 қант-5/5 сүт-15/15 жұмыртқа				
	4,7/4,8	5,9/6,0	30,4/33,3	203/214
Какао-150/200 Сүт-100/100 Қант-12/12 Какао-2/2				
	3,4/3,4	2,8/2,9	16,9/17,2	106,5/106,9
Барлығы бесін асқа	8,1/8,2	8,7/8,9	47,3/50,5	309,5/320,9

3 күн	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Таңғы ас				
Сүтке піскен тары ботқасы -сүт 150/200 -тары жармасы 15/15гр. -с/май 3/5гр. -қант 7/7гр				
	5,95/7,3	6,72/9,6	24,04/26,4	179,6/221,5
Нан мен май -бидай наны 25/30 -с/май 3/5гр				
	2,0/2,4	2,7/4,4	12,2/14,7	84/111
Какао-150/200 Сүт-100/100 Қант-12/12 Какао-2/2				
	3,4/3,4	2,8/2,9	16,9/17,2	106,5/106,9
Барлығы таңғы асқа	11,35/13,1	12,22/16,9	53,14/58,3	68/90
2-ші таңғы ас:				
Шырын 150/200	0,2/0,3	0,2/0,3	15,0/24,0	68/90
Түскі ас :				
Алма қосылған ,қызылша салаты -қызылша 30/40 Алма—20/20 -қант 1гр -ө/май 3гр				
	0,54/0,8	3,1/3,2	6,68/7,0	54,1/58,0
Жасымық көжесі-150/200 Ет-20/30 Жасымық-20/20 с/м-20/30 картоп-120/150 сәбіз-5/5 пияз-10/10 томат-3/3				
	11,3/13,5	5,0/7,4	30,5/35,4	212,5/266,6
Котлет ,макарон гарнирі - ет 40/70гр -макарон-40/50				

-ө/май 3/3 -с/май 4/7 -пияз 10/10 -сәбіз 5/5гр -томат 3/3гр				
	11,5/19,0	12,7/18,0	29,7/36,8	284/386
Кептірілген жеміcтен компот -кептірілген жеміс 15/15 -қант 15/15				
	0,35/0,35	0,8/0,8	24,0/24,0	97,2/97,2
Бидай наны 30/50				
	2,4/4,0	0,3/0,5	14,4/24,0	72/120
Барлығы түскі асқа:	26,09/37,65	21,9/29,9	105,28/127,2	719,8/927,8

Бесін ас				
	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Сүт-збе пісірмесі Сүзбе-100/120 Ұнтақ-10/10 с/м-3/3 ө/м-2/2 қант-10/10 жұмыртқа-0,16/0,16				
	19,3/19,3	10,5/10,5	18,9/18,9	247,1/247,1
Тәтті шай-150/200 Шай-1,0/1,0 Қант-15/15				
	0	0	15,0/15,0	59,7/59,7
Барлығы бесін асқа	19,3/19,3	10,5/10,5	33,9/33,9	306,8/306,8

4 күн	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Таңғы ас				
Сүтке піскен бидай ботқасы -бидай жармасы 15гр -сүт 150/200 -с/май 3/5гр. -қант 7гр				
	6,1/7,5	6,4/9,3	24,4/26,9	179,2/222,6
Нан мен май,ірімшік -бидай наны 25/30 -с/май 3/5гр				
	3,9/4,6	5,2/7,5	12,0/14,1	111/146,2
шай ,кәмпит -шай 2гр. -кәмпит 16гр				
	0,6/0,6	4,8/4,8	8,8/8,8	86,8/86,8
Барлығы таңғы асқа	10,6/12,7	16,4/21,6	45,2/49,8	377,0/455,6
2-ші таңғы ас:				
Алма				
Түскі ас				
Бұршақ салаты Бұршақ-40/50 ө/м-3/3 сәбіз-10/10 пияз-5/5				
	1,6/2,5	0,1/0,1	5,3/7,2	28,1/40,5
Клецкий көжесі Ет-20/30 Ұн-20/20 Жұмыртқа Картоп-120/150 Сәбіз-5/5 Пияз-5/5				
	9,1/11,6	4,9/8,1	34,5/38,9	221,3/277,0
Тауық етінен палау -тауық еті 80/100гр -күріш 40/50 -ө/май 5/5 -с/май 4/7				

-сәбіз 15/15 -пияз 10/10				
	16,4/20,7	19,2/24,2	33,9/41,6	371/465
Компот -150/200 -кептірілген жеміс 15/15 -қант 15/15				
	0,35/0,35	0,8/0,8	24,0/24,0	97,2/97,2
Бидай наны 30/50				
	2,4/4,0	0,3/0,5	14,4/24,0	72/120
Барлығы түскі асқа:	29,85/39,15	25,3/34,6	112,1/135,7	789,6/999,7

Бесін ас				
Балық қосылған бәліш -ұн 35/40 -балық 35/35 -с/май 3гр -ө/май 2гр -жұмыртқа -сүт 15г -ашытқы				
	4,4/4,6	6,0/6,0	24,9/28,3	177/191,6
2.тәтті шай -шай 1гр -қант 15/15				
	0	0	15,0/15,0	59,7/59,7
Барлығы бесін асқа	4,4/4,6	6,0/6,0	39,9/43,3	236,7/251,3

5 күн	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Таңғы ас				
Сүтке піскен сұлы ботқасы -сүт 150/200 -сұлы жармасы 15/15гр. -с/май 3/5гр. -қант 7гр				
	6,2/7,7	4,7/10,1	23,5/25,7	161,7/226
Нан мен май -бидай наны 25/30 -с/май 3/5гр				
	3,9/4,6	5,2/7,5	12,0/14,1	111/146,2
Какао -какао 2гр -сүт 100гр -қант 12/12гр				
	3,4/3,1	2,8/2,9	16,9/17,2	106,5/106,9
Барлығы таңғы асқа	13,5/15,4	12,7/20,5	52,4/57,0	379,2/479,2
2-ші таңғы ас:				
Шырын 150/200				
Түскі ас :				
Жаннет салаты -орамжапырақ 30/40 -сәбіз 15/15гр -қызылша-5/5 -сарымсақ-1/1 -ө/май 3 гр				
	0,8/0,8	3,1/3,1	2,9/4,26	42,8/44,8
Харчо көжесі -ет 20/30гр -күріш 10/10гр -картоп 120/ 150 -с/май 2/3 -сәбіз 5/5гр -пияз10/10гр -сарымсақ-1/1				
	6,8/9,9	5,0/6,8	28,4/33,1	162/232,8
Манты - ет 40/70гр -ұн 60гр				

-ө/май 3/3 -с/май 4/7 -пияз 10/10				
	13,7/18,2	14,7/21,3	42,4/44,1	361/440,7
Кептірілген жемістен компот -кептірілген жеміс 15/15 -қант 15/15				
	0,35/0,35	0,8/0,8	24,0/24,0	97,2/97,2
Бидай наны 30/50				
	2,4/2,4	0,3/0,5	14,4/24,0	72/120
Барлығы түскі асқа:	24,05/31,65	23,9/32,5	112,1/129,46	735,0/935,2

Бесін ас				
	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Печенье 25ГР				
	1,95/1,95	4,1/4,1	17,0/17,0	112,5/112,5
Қант қосылған айран -айран 150/200 -қант 10/10				
	4,5/6,0	0,38/0,5	15,98/18,0	86,4/101,9
Барлығы бесін асқа	64,5/7,95	4,48/4,6	32,98/35,0	198,9/214,4

6 күн	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Таңғы ас				
Сүт кеспе -сүт 150/200 -лапша -15/15 -с/май 3/5гр. -қант 5/5гр				
	4,5/6,0	4,8/6,4	7,1/9,4	90/120
Нан мен май,ірімшік -бидай наны 25/30 -с/май 3/5гр Ірімшік-8/8				
	3,9/4,6	5,2/7,5	12,0/14,1	111/146,2
Тәтті шай 150/200 -шай-1/1 Қант-15/15				
	0	0	15,015,0	59,7/59,7
Барлығы таңғы асқа	8,4/10,6	10,0/13,9	34,1/38,5	260,7/325,9
2-ші таңғы ас:				
Шырын 150/200				
Түскі ас				
Тұздалған қияр 40/50				
	0,3/0,4	0,1/0,1	1,0/1,3	6/8
Қарақұмық көжесі -ет 20/30гр -қарақұмық жармасы-15/15 -с/м-2/3 -картоп 120/ 150 -сәбіз 5/5гр -пияз 5/5				
	8,5/11,2	3,8/5,4	29,8/35,8	188/238
Котлет ,арпа гарнирі - ет 40/70гр -арпа жармасы 30/35гр -ө/май 3/3 -с/май 4/7 -пияз 10/10 -сәбіз5/5гр -томат 3/3гр				
	11,2/17,7	5,8/8,1	19,8/23,0	178/239

Кисель 150/200 -кисель 15/15 -қант 12/12				
	0,1/0,1	0,1/0,1	12,7/12,7	49,9/49,9
5.бидай наны 30/50				
	2,4/2,4	0,3/0,5	14,4/24,0	72/120
Барлығы түскі асқа:	22,5/31,8	10,1/14,2	77,7/96,8	439,9/654,9

Бесін ас				
	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Повидло қосылған ватрушка -ұн-35/40 -ө/м-2/2 -с/м-3/3 -қант-3/3 -жұмыртқа -сүт-15/15 -повидло-15/15 -ашытқы				
	4,7/5,1	5,8/6,0	38,2/41,9	225/244
Сүт				
	4,4/5,8	3,8/5,0	7,1/9,4	79,5/106
Барлығы бесін асқа	9,1/10,9	9,6/11,0	45,3/51,3	304,5/350

7 күн	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Таңғы ас				
Сүтке піскен жүгері ботқасы -сүт 150/200 -жүгері жармасы 15/15гр. -с/май 3/5гр. -қант 7гр				
	5,6/7,3	3,9/10,7	25,3/27,7	156,4/235,8
Нан мен май -бидай наны 25/30 -с/май 3/5гр				
	2,0/2,4	2,7/4,4	24,7/27,4	190/223
Какао -какао 2/2гр -қант 12/12гр -сүт 100гр				
	3,4/3,4	2,8/2,9	16,9/17,2	106,5/106,9
Барлығы таңғы асқа	11,0/13,1	9,4/18,0	66,9/72,3	452,9/565,7
2-ші таңғы ас:				
Алма				
Сәбіз салаты -сәбіз-45/55 -пияз - 3гр -сарымсақ-1/1 -ө/май 5гр				
	0,7/0,7	5,1/5,6	3,6/5,66	63,4/70,2
2. паутинка көжесі -ет 20/30гр -тары жармасы 7/7гр -картоп 120/150 -с/май 2/3 -сәбіз 5/5гр --пияз-5/5 -жұмыртқа-0,25/0,25				
	8,8/11,2	6,4/8,4	25,4/30,3	193/241,2

Қуырдақ ,бидай гарнирі - ет 40/70гр -бидай 30/35 -ө/май 3/3 -с/май 4/7 -пияз 5/5 -сәбіз 5/5гр -томат 3/3гр				
	10,9/17,6	13,1/17,9	19,9/25,1	249/331,6
Кептірілген жемістен компот -кептірілген жеміс 15/15 -қант 15/15				
	0,35/0,35	0,8/0,8	24,0/24,0	97,2/97,2
5.бидай наны 30/50				
	2,4/2,4	0,3/0,5	14,4/24,0	72/120
Барлығы түскі асқа:	23,15/32,25	25,7/33,2	87,3/109,6	674,6/860

Бесін ас:				
	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Кухэ -ұн-40/45 -с/м-5/5 -ө/м-2/2 -қант-8/8 -сүт-15/15 -жұмыртқа -ашытқы				
	3,86/5,9	6,13/7,6	29,06/39,9	192,7/258
3.Шай сүт пен -шай 1гр -қант 12/12гр -сүт 100гр				
	3,0/3,0	2,5/2,5	17,0/17,0	101/101
Барлығы бесін асқа	6,86/8,9	8,63/10,1	46,06/56,9	293,7/359

8 күн	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Таңғы ас				
Ірімшік қосылған піскен макарон -макарон-40/40 с/м-3/5 -ірімшік-10/10				
	7,3/7,3	5,7/7,6	28,0/28,4	195/210
Нан мен май -бидай наны 25/30 -с/май 3/5гр				
	2,0/2,4	2,7/4,4	24,7/27,4	190/223
3.Шай сүт пен -шай 1гр -қант 12/12гр -сүт 100гр				
	3,0/3,0	2,5/2,5	17,0/17,0	101/101
Барлығы таңғы асқа	12,3/12,7	10,9/14,5	69,7/72,8	486/534
2-ші таңғы ас:				
Алма				
Түскі ас				
Ассорти салаты -қияр 25/30 -қызанақ 25/30гр -пияз 5гр -ө/май 3гр				
	0,4/0,5	3,1/3,1	1,6/2,0	36/37,5
жүгері салаты -жүгері-40/50 -сәбіз-10/10 -пияз-5/5 -ө/май 3гр				
	1,1/1,34	3,2/3,29	5,6/6,78	56,5/79,2
Қышқылт көжесі -ет 20/30гр -ақталған арпа жармасы 7/7 -картоп 120/ 150 -тұздалған қияр-10/10 -қаймақ-5/7 -с/май 2/3 -сәбіз 10/10гр -пияз10/10гр				

-томат-3/3				
	7,47/10,02	5,49/7,97	26,35/31,32	186/238,2
Жаркое Ет-40/70 Картоп-150/200 Сәбіз-10/10 Пияз-15/15 ө/м-3/3 с/м-4/7 томат -2/2				
	10,7/16,7	13,3/18,1	27,0/27,8	271,4/337
Ассорти компоты -кептірілген жеміс 15/15 -алма 20гр -қант 15/15				
	0,4/0,4	0,1/0,1	25,2/25,2	105,1/105,1
Бидай наны 30/50				
	2,4/2,4	0,3/0,5	14,4/24,0	72/120
Барлығы түскі асқа:	22,47/28,96	25,49/33,06	103,15/117,1	727,0/917,0

Бесін ас				
	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Пісірілген жұмыртқа				
	12,9/12,9	11,6/11,6	0,8/0,8	160/160
Тәтті шай 150/200 -шай-1/1 Қант-15/15				
	0	0	15,0/15,0	59,7/59,7
Нан -20/20				
	1,52/1,52	0,16/0,16	9,84/9,84	47/47
Барлығы бесін асқа	14,42/14,42	11,76/11,76	25,64/25,64	266,7/266,7

9 күн	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Таңғы ас				
Сүтке піскен күріш ботқасы -сүт 150/200 -күріш-20/20гр. -с/май 3/5гр. -қант 5/5				
	5,6/ 7,4	6,4/10,7	27,7/30,0	189/247,4
Нан мен май -бидай наны 25/30 -с/май 3/5гр				
	2,0/2,4	2,7/4,4	24,7/27,4	190/223
Какао -сүт 100/100гр -какао 2/2гр -қант 12/12гр				
	3,4/3,4	2,8/2,9	16,9/17,2	106,5/106,9
Барлығы таңғы асқа	11,0/13,2	11,9/18,0	69,3/74,6	485,5/577,3
2-ші таңғы ас:				
Алма				
Түскі ас				
Үрмебұршақ салаты -үрмебұршақ-10/10 -сәбіз-10/10 -пияз-5/5 -ө/м-3/3				
	1,36/2,04	4,4/6,6	4,64/6,96	64,88/97,32
Полевой көжесі -ет 20/30гр -тары жармасы-7/7 -картоп 120/ 150 -с/май 2/3 -сәбіз 5/5гр -пияз 5/5гр				
	7,1/9,6	4,9/7,0	25,0/30,1	120,6/221,6
Тауық етінен қуырдақ,макарон гарнирі -тауық еті-80/100 -макарон-40/50 -ө/м-3/3 -с/м-4/7 -сәбіз-5/5				

-пияз-5/5 -томат-3/3				
	21,1/26,6	10,9/18,6	29,5/36,3	306/426,3
Кептірілген жемістен компот -кептірілген жеміс 15/15 -қант 15/15				
	0,35/0,35	0,8/0,8	24,0/24,0	97,2/97,2
Бидай наны 30/50				
	2,4/2,4	0,3/0,5	14,4/24,0	72/120
Барлығы түскі асқа:	32,31/41,35	21,3/33,5	97,54/121,36	660,88/962,42

Бесін ас				
	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Балық қосылған пирожки -ұн-35/40 -с/м-3/3 -ө/м-2/2 -балық-35/35 -сүт-15/15 -ашытқы				
	4,4/4,6	6,0/6,0	24,9/28,3	177,0/191,6
Тәтті шай -шай-1/1 -қант-15/15				
	0	0	15,0/15,0	59,7/59,7
Барлығы бесін асқа	4,4/4,6	6,0/6,0	39,9/43,3	236,7/251,3

10 күн	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Таңғы ас				
Сүтке піскен қарақұмық -сүт-150/200 -қарақұмық-15/15 -с/м-3/5 -қант-5/5				
	6,7/7,9	7,8/9,6	21,4/23,7	181,8/213
Нан мен май,ірімшік -бидай наны 25/30 -с/май 3/5гр -ірімшік-8/8				
	3,9/4,6	5,2/7,5	12,0/14,1	111/146,2
шай ,кәмпит -шай 2гр. -кәмпит -16/16				
	0,87/0,87	4,8/4,8	8,8/8,8	86,3/86,3
Барлығы таңғы асқа	11,47/13,37	17,8/21,9	42,2/46,6	379,1/445,5
2-ші таңғы ас:				
Шырын 150/200				
Түскі ас				
жүгері салаты -жүгері-40/50 -сәбіз-10/10 -пияз-5/5 -ө/май 3гр				
	1,1/1,34	3,2/3,29	5,6/6,78	56,5/79,2
Картоп көжесі -ет 20/30гр -картоп 120/ 150 -с/май 2/3 -сәбіз 10/10гр -пияз 10/10гр				
	6,1/9,8	4,2/5,2	19,7/26,0	140/191,1
Голубцы -ет 40/70гр -орамжапырақ 300/250гр -күріш 10/10гр -ө/май 3/3 -с/май 4/7 -пияз 10/10				

-сәбіз 5/5гр -томат 3/3гр				
	4,9/10,3	3,0/7,1	11,0/12,2	86/152
Кептірілген жемістен компот -кептірілген жеміс 15/15 -қант 15/15				
	0,35/0,35	0,8/0,8	24,0/24,0	97,2/97,2
5.бидай наны 30/50				
	2,4/2,4	0,3/0,5	14,4/24,0	72/120
Барлығы түскі асқа:	14,85/24,19	115,0/16,89	74,7/92,98	451,7/639,5

Бесін ас				
	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Калорий
Вафли -вафли 30/30гр				
	3,2/3,2	8,3/8,3	16,6/16,6	75,4/75,4
3.сүт -сүт 150/200				
	4,4/5,8	3,8/5,0	7,1/9,4	79,5/106
Барлығы бесін асқа	7,6/9,0	12,1/13,3	23,7/26,0	154,9/181,4