«Келісемін»
Абай облысы білім басқармасының
Ақсуат ауданының білім
бөлімінің басшысы
_____А.Кыдырмолдин

«Бекітемін»
К.Нұрбаев атындағы Ақсуат
орта мектебінің директоры
_____К.Тургамбаева

К.Нұрбаев атындағы Ақсуат орта мектебі жанындағы «Балбөбек» шағын орталығы «Бөбек», «Балапан», «Құлыншақ», «Күншуақ» тобы балаларының ыстық тамақ ас мәзірі.
1-3 жас және 4-5 жас.
2 апталық ас мәзірі.

2026 жыл

К.Нұрбаев атындағы Ақсуат орта мектебі жанындағы «Балбөбек» шағын орталығы «Құлыншақ» «Күншуақ» «Балапан» «Бөбек» тобы балаларының ыстық тамақ ас мәзірі. 1-3 жас және 4-5 жас
1-ші күн

Айы, күні		Тамақтың аты	Мөлшері		Тамақ құрамы	1-күндік мақ нормасы	
			1-3жас	4-5жас		1-3жас	4-5жас
	Таңғы ас	1. Сүтке мәни бөкпесі	150 гр	180гр	Мани	6,7гр	10гр
					Қант	8,75 гр	11,25гр
					Сүт	100гр	80гр
					Слив.май	6гр	10гр
					Тұз	0,4гр	1гр
		2. Сүтті шай қантпен	150 гр	180гр	Шай	0,1гр	01гр
					Қант	8,75гр	11,25гр
					Сүт	100гр	80гр
					Су	51,15гр	62,65гр
		3.Сливочный май нан	26гр	30гр	Слив.май	6гр	10гр
					Нан	20гр	20гр
	Түскі ас	1.Күріш көже	150 гр	180гр	Сиыр еті	60гр	100гр
					Күріш	6,7гр	10гр
		2.Көкеністер қосылған гуляш	150гр	180гр	Картоп	120гр	150гр
					Сәбіз	30гр	30гр
					Пияз	40гр	50гр
					Ұн	16гр	20гр
					Өсім.майы	2,5гр	3,5гр
					тұз	0,8гр	2гр
		3.компот	150гр	180гр	Қант Сух.фрукт су	8,75гр 10гр 150гр	11,25гр 10гр 180гр
		4.нан	20гр	30гр	Нан	20гр	30гр
		5.Сәбіз,капуста салаты	30гр	40гр	Сәбіз Капуста Өсім.майы Тұз	20гр 10гр 1,25гр 0,4гр	25гр 15гр 1,75гр 1гр
	Бесін ас	1.сүт 2.алма 3.тоқаш	150гр 100гр 20гр	180гр 150гр 30гр	Сүт Алма Т оқаш	150гр 100гр 20гр	180гр 150гр 30гр

К.Нұрбаев атындағы Ақсуат орта мектебі жанындағы «Балбөбек» шағын орталығы «Құлыншақ» «Күншуақ» «Балапан» «Бөбек» тобы балаларының ыстық тамақ ас мәзірі. 1-3 жас және 4-5 жас
2-ші күн

Айы, күні		Тамақтың аты	Мөлшері		Тамақ құрамы	1-күндік мақ нормасы	
			1-3жас	4-5жас		1-3жас	4-5жас
	Таңғы ас	1. Сүтке Вермешель бөкпесі	150 гр	180гр	Вермешель	6,7гр	10гр
					Қант	8,75 гр	11,25гр
					Сүт	130гр	80гр
					Слив.май	6гр	10гр
					Тұз	0,4гр	1гр
		2. Сүтті шай қантпен	150 гр	180гр	Шай	0,1гр	01гр
					Қант	8,75гр	11,25гр
					Сүт	100гр	80гр
					Су	51,15гр	62,65гр
		3.Сливочный май нан	26гр	30гр	Слив.май	6гр	10гр
					Нан	20гр	20гр
	Түскі ас	1.Борщ көже ет сорпамен	150 гр	180гр	Сиыр еті	60гр	100гр
					Капуста	60гр	80гр
		2.Палау	150гр	180гр	Картоп	100гр	140гр
					Сәбіз	30гр	40гр
					Пияз	40гр	40гр
					күріш	6,7гр	40гр
					Өсім.майы	2,5гр	3,5гр
					тұз	0,8гр	2гр
		3.компот	150гр	180гр	Қант Сух.фрукт су	8,75гр 10гр 150гр	11,25гр 10гр 180гр
		4.нан	20гр	30гр	Нан	20гр	30гр
		5.Винегред салаты	30гр	40гр	Қызылша Картоп Сәбіз Өсім.майы Тұз	10гр 10гр 10гр 1,25гр 0,4гр	15гр 15гр 10гр 1,75гр 1гр
	Бесін ас	1.Алма шырыны 2.Печенье	150гр 4гр	180гр 10гр	1.Алма шырыны 2.Печенье	150гр 4гр	180гр 10гр

К.Нұрбаев атындағы Ақсуат орта мектебі жанындағы «Балбөбек» шағын орталығы «Құлыншақ» «Күншуақ» «Балапан» «Бөбек» тобы балаларының ыстық тамақ ас мәзірі. 1-3 жас және 4-5 жас
3-ші күн

Айы, күні		Тамақтың аты	Мөлшері		Тамақ құрамы	1-күндік мақ нормасы	
			1-3жас	4-5жас		1-3жас	4-5жас
	Таңғы ас	1. Сүтке күріш бөкпесі	150 гр	180гр	күріш	6,7гр	10гр
					Қант	8,75 гр	11,25гр
					Сүт	130гр	80гр
					Слив.май	6гр	10гр
					Тұз су	0,4гр 38гр	1гр 42гр
		2. Сүтті шай қантпен	150 гр	180гр	Шай	0,1гр	01гр
					Қант	8,75гр	11,25гр
					Сүт	100гр	80гр
					Су	51,15гр	62,65гр
		3.Сливочный май нан	26гр	30гр	Слив.май	6гр	10гр
					Нан	20гр	20гр
	Түскі ас	1.Пельмен 2.Қарақұмық етпен	150 гр 150гр	180гр 180гр	Сиыр еті	60гр	100гр
					қарақұмық	6,7гр	10гр
					Картоп	60гр	75гр
					Сәбіз	80гр	80гр
					Пияз	100гр	120гр
					ұн	16гр	20гр
					Өсім.майы	5гр	7гр
					тұз	1,8гр	4гр
		3.компот	150гр	180гр	Қант Сух.фрукт су	8,75гр 10гр 150гр	11,25гр 10гр 180гр
		4.нан	20гр	30гр	Нан	20гр	30гр
		5.Жеміс салаты	30гр	40гр	Алма Банан мандарин	10гр 10гр 10гр	15гр 15гр 10гр
	Бесін ас	1.айран 2.банан 3.тоқаш	150гр 100гр 20гр	180гр 150гр 30гр	1.айран 2.банан 3.тоқаш	150гр 100гр 20гр	180гр 150гр 30гр

К.Нұрбаев атындағы Ақсуат орта мектебі жанындағы «Балбөбек» шағын орталығы «Құлыншақ» «Күншуақ» «Балапан» «Бөбек» тобы балаларының ыстық тамақ ас мәзірі. 1-3 жас және 4-5 жас

4-ші күн

Айы, күні		Тамақтың аты	Мөлшері		Тамақ құрамы	1-күндік мақ нормасы	
			1-3жас	4-5жас		1-3жас	4-5жас
	Таңғы ас	1. Сүтке сұлы бөкпесі	150 гр	180гр	сұлы	10гр	15гр
					Қант	8,75 гр	11,25гр
					Сүт	100гр	80гр
					Слив.май	6гр	10гр
					Тұз су	0,4гр 38гр	1гр 42гр
		2. Сүтті шай қантпен	150 гр	180гр	Шай	0,1гр	0,1гр
					Қант	8,75гр	11,25гр
					Сүт	100гр	80гр
					Су	51,15гр	62,65гр
		3.Сливочный май нан	26гр	30гр	Слив.май	6гр	10гр
					Нан	20гр	20гр
	Түскі ас	1.Кеспе көже	150 гр	180гр	Сиыр еті	60гр	100гр
					кеспе	10гр	15гр
		2.манты	150гр	180гр	Картоп	120гр	150гр
					Сәбіз	50гр	60гр
					Пияз	100гр	100гр
					ұн	16гр	20гр
					Өсім.майы	2,5гр	3,5гр
					тұз	0,8гр	2гр
		3.компот	150гр	180гр	Қант Сух.фрукт су	8,75гр 10гр 150гр	11,25гр 10гр 180гр
		4.нан	20гр	30гр	Нан	20гр	30гр
		5.помидор қияр салаты	30гр	40гр	помидор Қияр Өсім.майы тұз	15гр 15гр 1,25гр 0,4гр	20гр 20гр 1,75гр 1гр
	Бесін ас	1.алма шырыны 2.печенье	150гр 4гр	180гр 10гр	1.алма шырыны 2.печенье	150гр 4гр	180гр 10гр

К.Нұрбаев атындағы Ақсуат орта мектебі жанындағы «Балбөбек» шағын орталығы «Құлыншақ» «Күншуақ» «Балапан» «Бөбек» тобы балаларының ыстық тамақ ас мәзірі. 1-3 жас және 4-5 жас
5-ші күн

Айы, күні		Тамақтың аты	Мөлшері		Тамақ құрамы	1-күндік мақ нормасы	
			1-3жас	4-5жас		1-3жас	4-5жас
	Таңғы ас	1. Сүтке тары бөкпесі	150 гр	180гр	тары	10гр	15гр
					Қант	7 гр	9гр
					Сүт	100гр	80гр
					Слив.май	6гр	10гр
					Тұз су	0,4гр 38гр	1гр 42гр
		2. Сүтті шай қантпен	150 гр	180гр	Шай	0,1гр	0,1гр
					Қант	8,75гр	11,25гр
					Сүт	100гр	80гр
					Су	51,15гр	62,65гр
		3.Сливочный май нан	26гр	30гр	Слив.май	6гр	10гр
					Нан	20гр	20гр
	Түскі ас	1.Сулы лағман	150 гр	180гр	Сиыр еті	60гр	100гр
					күріш	5гр	10гр
		2.Картоп пюресі тефтелмен	120гр 50гр	120гр 60гр	Картоп	140гр	150гр
					Сәбіз капуста	40гр 60гр	40гр 60гр
					Пияз	60гр	60гр
					ұн	32гр	40гр
					Өсім.майы	3,2гр	4,6гр
					тұз	0,8гр	2гр
		3.компот	150гр	180гр	Қант Сух.фрукт су	7гр 10гр 150гр	9гр 10гр 180гр
		4.нан	20гр	30гр	Нан	20гр	30гр
		5.Капуста қияр салаты	30гр	40гр	Капуста Қияр Өсім.майы тұз	20гр 10гр 1,8гр 0,4гр	30гр 10гр 2,4гр 1гр
	Бесін ас	1.сүт 2.алма 3.тоқаш	150гр 100гр 20гр	180гр 150гр 30гр	1.сүт 2.алма 3.тоқаш	150гр 100гр 20гр	180гр 150гр 30гр

К.Нұрбаев атындағы Ақсуат орта мектебі жанындағы «Балбөбек» шағын орталығы «Құлыншақ» «Күншуақ» «Балапан» «Бөбек» тобы балаларының ыстық тамақ ас мәзірі. 1-3 жас және 4-5 жас
6-шы күн

Айы, күні		Тамақтың аты	Мөлшері		Тамақ құрамы	1-күндік мақ нормасы	
			1-3жас	4-5жас		1-3жас	4-5жас
	Таңғы ас	1. Сүтке мәни бөкпесі	150 гр	180гр	Мани	6,7гр	10гр
					Қант	8,75 гр	11,25гр
					Сүт	100гр	80гр
					Слив.май	6гр	10гр
					Тұз су	0,4гр 38гр	1гр 42гр
		2. Сүтті шай қантпен	150 гр	180гр	Шай	0,1гр	01гр
					Қант	8,75гр	11,25гр
					Сүт	100гр	80гр
					Су	51,15гр	62,65гр
		3.Сливочный май нан	26гр	30гр	Слив.май	6гр	10гр
					Нан	20гр	20гр
	Түскі ас	1.Жарма көже 2.Гуляш	150 гр 120гр 50гр	180гр 120гр 60гр	Сиыр еті	60гр	100гр
					Жарма	6,7гр	10гр
					Картоп	120гр	150гр
					Сәбіз	40гр	40гр
					Пияз	60гр	60гр
					Ұн	16гр	20гр
					Өсім.майы	2,5гр	3,5гр
					тұз	0,8гр	2гр
		3.компот	150гр	180гр	Қант Сух.фрукт су	8,75гр 10гр 150гр	11,25гр 10гр 180гр
		4.нан	20гр	30гр	Нан	20гр	30гр
		5.Қияр сәбіз салаты	30гр	40гр	қияр сәбіз Өсім.майы Тұз	20гр 10гр 1,25гр 0,4гр	20гр 20гр 1,75гр 1гр
	Бесін ас	1.айран 2.печенье 3.банан	150гр 4гр 100гр	180гр 10гр 150гр	1.айран 2.печенье 3.банан	150гр 4гр 100гр	180гр 10гр 150гр

К.Нұрбаев атындағы Ақсуат орта мектебі жанындағы «Балбөбек» шағын орталығы «Құлыншақ» «Күншуақ» «Балапан» «Бөбек» тобы балаларының ыстық тамақ ас мәзірі. 1-3 жас және 4-5 жас
7-ші күн

Айы, күні		Тамақтың аты	Мөлшері		Тамақ құрамы	1-күндік мақ нормасы	
			1-3жас	4-5жас		1-3жас	4-5жас
	Таңғы ас	1. Сүтке тары бөкпесі	150 гр	180гр	тары	10гр	15гр
					Қант	8,75гр	11,25гр
					Сүт	130гр	80гр
					Слив.май	6гр	10гр
					Тұз су	0,4гр 38гр	1гр 42гр
		2. Сүтті шай қантпен	150 гр	180гр	Шай	0,1гр	0,1гр
					Қант	8,75гр	11,25гр
					Сүт	100гр	80гр
					Су	51,15гр	62,65гр
		3.Сливочный май нан	26гр	30гр	Слив.май	6гр	10гр
					Нан	20гр	20гр
	Түскі ас	1.күріш көже	150 гр	180гр	Сиыр еті	60гр	100гр
					күріш	5гр	10гр
		2.қуырдақ	120гр	120гр	Картоп	120гр	150гр
			50гр	60гр	ұн	16гр	20гр
					Пияз	75гр	80гр
					Өсім.майы	2,5гр	3,5 гр
					тұз	0,8гр	2гр
		3.компот	150гр	180гр	Қант Сух.фрукт су	7гр 10гр 150гр	9гр 10гр 180гр
		4.нан	20гр	30гр	Нан	20гр	30гр
		5.Қызылша алма салаты	50гр	70гр	Қызылша алма	30гр 20гр	50гр 20гр
	Бесін ас	Алма шырыны тоқаш	150гр 20гр	180гр 30гр	Алма шырыны	150гр 20гр	180гр 30гр

К.Нұрбаев атындағы Ақсуат орта мектебі жанындағы «Балбөбек» шағын орталығы «Құлыншақ» «Күншуақ» «Балапан» «Бөбек» тобы балаларының ыстық тамақ ас мәзірі. 1-3 жас және 4-5 жас
8-ші күн

Айы, үні		Тамақтың аты	Мөлшері		Тамақ құрамы	1-күндік мақ нормасы	
			1-3жас	4-5жас		1-3жас	4-5жас
	Таңғы ас	1. Сүтке сұлы бөкпесі	150 гр	180гр	сұлы	6,7гр	10гр
					Қант	7 гр	9гр
					Сүт	100гр	80гр
					Слив.май	6гр	10гр
					Тұз	0,4гр	1гр
		2. Сүтті шай кантпен	150 гр	180гр	Шай	0,1гр	0,1гр
					Қант	8,75гр	11,25гр
					Сүт	100гр	80гр
					Су	51,15гр	62,65гр
		3.Сливочный май нан	26гр	30гр	Слив.май	6гр	10гр
					Нан	20гр	20гр
	Түскі ас	1.Кеспе көже	150 гр	180гр	Сиыр еті	60гр	100гр
					кеспе	6,7гр	10гр
		2.манты	150гр	180гр	Картоп	120гр	150гр
					Сәбіз	50гр	60гр
					Пияз	100гр	100гр
					ұн	16гр	20гр
					Слив.май	3,75	3,5гр
					тұз	0,8гр	2гр
		3.компот	150гр	180гр	Қант Сух.фрукт су	8,75гр 10гр 150гр	11,25гр 10гр 180гр
		4.нан	20гр	30гр	Нан	20гр	30гр
		5.Сәбіз,капуста салаты	30гр	40гр	Сәбіз капуста Өсім.майы тұз	20гр 10гр 1,25гр 0,4гр	25гр 15гр 1,75гр 1гр
	Бесін ас	1.алма шырыны 2.тоқаш	150гр 20гр	180гр 30гр	1.алма шырыны 2.тоқаш	150гр 20гр	180гр 30гр

К.Нұрбаев атындағы Ақсуат орта мектебі жанындағы «Балбөбек» шағын орталығы «Құлыншақ» «Күншуақ» «Балапан» «Бөбек» тобы балаларының ыстық тамақ ас мәзірі. 1-3 жас және 4-5 жас
9-шы күн

Айы, ні		Тамақтың аты	Мөлшері		Тамақ құрамы	1-күндік мақ нормасы	
			1-3жас	4-5жас		1-3жас	4-5жас
	Таңғы ас	1. Сүтке Вермешель бөкпесі	150 гр	180гр	Вермешель	10гр	15гр
					Қант	8,75 гр	11,25гр
					Сүт	100гр	80гр
					Слив.май	6гр	10гр
					Тұз	0,4гр	1гр
		2. Сүтті шай қантпен	150 гр	180гр	Шай	0,1гр	01гр
					Қант	8,75гр	11,25гр
					Сүт	100гр	80гр
					Су	51,15гр	62,65гр
		3.Сливочный май нан	26гр	30гр	Слив.май	6гр	10гр
					Нан	20гр	20гр
	Түскі ас	1.Борщ көже ет сорпамен	150 гр	180гр	Сиыр еті	60гр	100гр
					Капуста	60гр	80гр
		2.Палау	150гр	180гр	Картоп	100гр	140гр
					Сәбіз	30гр	40гр
					Пияз	40гр	40гр
					күріш	6,7гр	40гр
					Өсім.майы	2,5гр	3,5гр
					тұз	0,8гр	2гр
		3.компот	150гр	180гр	Қант Сух.фрукт су	8,75гр 10гр 150гр	11,25гр 10гр 180гр
		4.нан	20гр	30гр	Нан	20гр	30гр
		5.Винегред салаты	30гр	40гр	Қызылша Картоп Сәбіз Өсім.майы Тұз	10гр 10гр 10гр 1,25гр 0,4гр	15гр 15гр 10гр 1,75гр 1гр
	Бесін ас	1.сүт 2.печенье 3.алма	150гр 4гр 100гр	180гр 10гр 150гр	1.сүт 2.печенье 3.алма	150гр 4гр 100гр	180гр 10гр 150гр

К.Нұрбаев атындағы Ақсуат орта мектебі жанындағы «Балбөбек» шағын орталығы «Құлыншақ» «Күншуақ» «Балапан» «Бөбек» тобы балаларының ыстық тамақ ас мәзірі. 1-3 жас және 4-5 жас
10-шы күн

Айы, күні		Тамақтың аты	Мөлшері		Тамақ құрамы	1-күндік мақ нормасы	
			1-3жас	4-5жас		1-3жас	4-5жас
	Таңғы ас	1. Сүтке күріш бөкпесі	150 гр	180гр	күріш	15гр	30гр
					Қант	8,75 гр	11,25гр
					Сүт	100гр	80гр
					Слив.май	6гр	10гр
					Тұз су	0,5гр 38гр	1,25гр 42гр
		2. Сүтті шай қантпен	150 гр	180гр	Шай	0,1гр	01гр
					Қант	8,75гр	11,25гр
					Сүт	100гр	80гр
					Су	51,15гр	62,65гр
		3.Сливочный май нан	26гр	30гр	Слив.май	6гр	10гр
					Нан	20гр	20гр
	Түскі ас	1,Пельмен 2.Көкеністер қосылған гуляш	150 гр 150гр	180гр 180гр	Сиыр еті	60гр	100гр
					Күріш	6,7гр	10гр
					Картоп	100гр	120гр
					Сәбіз	60гр	70гр
					Пияз	100гр	110гр
					Ұн	16гр	20гр
					Өсім.майы	2,5гр	3,5гр
					Тұз су	1гр 20гр	2,5гр 20гр
		3.компот	150гр	180гр	Қант Сух.фрукт су	8,75гр 10гр 150гр	11,25гр 10гр 180гр
		4.нан	20гр	30гр	Нан	20гр	30гр
		5.Қызылша алма салаты	30гр	40гр	Қызылша Алма Өсім.майы	20гр 10гр 1,25гр	20гр 10гр 1,75гр
	Бесін ас	1.айран 2.банан 3.печенье	150гр 100гр 4гр	180гр 150гр 10гр	1.айран 2.банан 3.печенье	150гр 100гр 4гр	180гр 150гр 10гр