



«Рахат» бөбекжайында тәрбиеленетін балалардың «19» март 2024 жыл №205
қаулысының 3-ші қосымшасына сәйкес тамақтандыру нормасы бойынша
біріңғай ас мәзірі
(бір балаға күніне граммен)

Қыс-Көктем 10 күндік ас мәзірі

1-күн. (1-апта)

қ/с	Тағамдар	3 жасқа дейін	Тағам шығыны	3-5 жас	Тағам шығыны
	Таңғы ас				
1	Сүтті сұлы ботқасы				
	Сүт	150	150	110	200
	Сұлы	20		30	
	Сары май	2		3	
	Қант	3		5	
	Тұз	0,5		0,62	
2	Нан/ май				
	Нан	25	25/5	30	30/5
	Сары май	5		5	
3	Фруктовый шай				
	Фруктовый шай	2	150	2	
	Қант	5		5	
	Түскі ас				
1	Бұршақ сорпасы				
	Ет сүйек	15	150	20	200
	Картоп	40		70	
	Сәбіз	15		15	
	Сұйық май	1		1	
	Жуа	15		15	
	Тұз/Зелень	0,5/1		0,62/1	
	Горох	20		20	
2	Ет қосылған күріш				
	Күріш	20	100	30	120
	Жуа	15		15	
	Құс еті	15		20	
	Сары май	2		3	
	Сұйық май	2		2	
	Сәбіз	20		20	
	Тұз	0,5		0,62	
3	Қызылша алма салаты				
	Қызылша	40	30	50	40
	Алма	25		25	
4	Кепкен жемістердің нәр суы				
	Кепкен жеміс	10	150	20	180
	Қант	5		7	
5	Бидай нан /қара бидай наны	25		40	
	Бесін ас				
1	Коржик				
	Ұн	30	40	40	50
	Сары май	5		7	
	Жұмыртқа	8		10	
	қаймақ	10		10	
	Қант	5		5	
2	Сүт	200		200	
	Кешкі ас				
1	Көкеніс бұқтырылған етпен				
	Картоп	40	130	60	150
	Сары май	2		2	
	Ет	30		60	
	Сұйық май	2		2	
	Сәбіз	25		25	
	Жуа	15		15	
	Орамжапырақ	40		60	
	Қызанақ	10		10	
	Төтті бұрыш	10		10	
	Тұз/зелень	0,5/1		0,62/1	
2	Нан	25		30	
3	Сүтпен какао				
	Какао	2		2	

	Сүт	150	150	110	180
	Қант	4		5	

2-күн. (1-апта)

қ/с	Тағамдар	3 жасқа дейін	Тағам шығыны	3-5 жас	Тағам шығыны		
	Таңғы ас						
1	Тары сүт сорпасы		150		200		
	Сүт	150		100			
	Тары	15		20			
	Сары май	3		5			
	Қант	3		3			
	Тұз	0,5		0,62			
2	Нан / ірімшік		25/5		30/10		
	Нан	25		30			
	Ірімшік	5		10			
3	Сүтпен шай/какао		150		180		
	Сүт	140		100			
	Шай/какао	2		2			
	Қант	5		5			
	Түскі ас		150		200		
1	Борщ сорпасы қаймақпан						
	Ет сүйек	10		20			
	Қызылша	30		40			
	Картоп	40		60			
	Сәбіз	15		15			
	Жуа	15		15			
	Орамжапырақ	40		40			
	Қаймақ	5		5			
	Сары май	2		3			
	Сұйық май	1		1			
	Тұз/зелень	0,5/1		0,62/2			
2	Макарон етпен			100			120
	Сәбіз	20				20	
	Жуа	10	10				
	Макарон	20	30				
	Құс ет	20	40				
	Сұйық май	2	2				
	Сары май	2	5				
	Тұз	0,5	0,62				
3	Сәбіз салаты		30		40		
	Сәбіз	40		50			
	Қант	1		1			
4	Бидай нан /қара бидай наны	25		40			
5	Кампот		150		180		
	Кепкен жеміс	15		15			
	Қант	8		10			
	Бесін ас						
1	Жаңа піскен жеміс						
	Алма	90		90			
	Кешкі ас		130		150		
1	Тефтели/картоп езбесі						
	Фарш	30		40			
	Жуа	10		10			
	Жұмыртқа	2		2			
	Сүт	10		10			
	Сары май	3		5			
	Сұйық май	2		2			
	Картоп	60		110			
	Күріш	5		8			
	Тұз	0,5		0,62			
2	Нан	25		30			
3	Сүт	200		200		200	200

3-күн. (1-апта)

қ/с	Тағамдар	3 жасқа дейін	Тағам шығыны	3-5 жас	Тағам шығыны
	Таңғы ас				
1	Жарма ботқасы				
	Сүт	150	150	110	200
	Жарма	20		30	
	Сары май	3		3	
	Қант	5		5	
2	Нан /сары май				
	Нан	25	25/5	30	30/8
	Сары май	5		8	
3	Шай лимонмен				
	Лимон	5	150	5	180
	Шай	2		2	
	Қант	5		5	
	Түскі ас				
1	Харчо сорпасы				
	Ет сүйек	10	150	20	200
	Қызанақ	5		5	
	Қаймақ	5		5	
	Картоп	60		70	
	Сәбіз	15		15	
	Жуа	10		10	
	Күріш	10		10	
	Сары май	2		3	
	Сұйық май	2		2	
	Тұз /зелень	0,5/1		0,62/1	
2	Ет/қарақұмық тұздығымен				
	Ет	50	100	80	120
	Жуа	10		10	
	Сәбіз	10		10	
	Қарақұмық	20		30	
	Сары май	2		3	
	Сұйық май	2		3	
	Тұз	0,5		0,62	
3	Гномик салаты				
	Сәбіз	25	30	30	40
	Орамжапырақ	25		30	
	Қияр	25		25	
4	Бидай нан /қара бидай наны	25	25	40	40
5	Кепкен жемістердің нәр суы		150		180
	Кепкен жеміс	15		20	
	Қант	10		10	
	Бесін ас				
1	печенье	20		30	
2	Сүт	200		200	
	Кешкі ас				
1	Сүзбе запеканка				
	Сүзбе	40	40-50	40	40-50
	Қант	5		5	
	Бидай жарма	10		10	
	Жұмыртқа	8		8	
	Қаймақ	5		5	
	Сары май	2		3	
	Қопсытқыш	0,1		0,1	
2	Сүт какао				
	Сүт	150	150	110	180
	Какао	2		2	
	қант	5		5	

4-күн. (1-апта)

қ/с	Тағамдар	3 жасқа дейін	Тағам шығыны	3-5 жас	Тағам шығыны
	Таңғы ас				
1	Күріш сүт сорпасы		150	100	200
	Сүт	150		20	
	Күріш	15		3	
	Сары май	3		5	
	Қант	3		0,62	
	Тұз	0,5			
2	Нан / ірімшік		25/5	30	30/7
	Нан	25		7	
	Ірімшік	5			
3	Шай сүтпен/какао		150	100	180
	Сүт	140		2	
	Шай/какао	2		5	
	Қант	5			
	Түскі ас				
1	Рассольник сорпасы		150	30	200
	Құс еті	20		50	
	Картоп	40		15	
	Сәбіз	15		15	
	Жуа	15		10	
	Перловка	10		10	
	Қызанақ	10		2	
	Сары май	2		2	
	Сұйық май	1		0,62	
	Тұз/зелень	0,5			
2	Құс/картоп езбесі		100	60	120
	Құс	40		10	
	Жуа	10		120	
	Картоп	60		5	
	Сары май	5		10	
	Сүт	10		20	
	Сәбіз	20		2	
	Сұйық май	2		0,62	
	Тұз	0,5			
3	Қызылша салаты		30	50	40
	Қызылша	40		1	
	Қант	1			
4	Бидай нан /қара бидай наны	25	25	40	40
5	Кепкен жемістердің нәр суы		150	20	180
	Кепкен жеміс	15		7	
	Қант	5			
	Бесін ас			200	
1	Сүт /Айран	200		10	
2	Ойық тоқаш/Печенье	10			
	Кешкі ас				
1	Балық/ет көкеніспен		130	45	150
	Балық/Ет	20		10	
	Жуа	10		20	
	Сәбіз	20		10	
	Қызанақ	10		2	
	Сұйық май	1		3	
	Сары май	2		60	
	Орамжапырақ	40		40	
	Асқабақ	30		0,62	
	Тұз	0,5			
2	Нан	25	25	30	30
3	Шиповник шайы		150	5	180
	Шиповник	5		5	
	Қант	5			

5-күн. (1-апта)

қ/с	Тағамдар	3 жасқа дейін	Тағам шығыны	3-5 жас	Тағам шығыны
	Таңғы ас				
1	Қарақұмық ботқасы		150	100	200
	Сүт	150		30	
	Қарақұмық	20		5	
	Сары май	3		5	
	Қант	5		0,62	
	Тұз	0,5			
2	Нан / сары май		25/5	30	30/5
	Нан	25		5	
	Сары май	5			
3	Какао сүтпен		150	110	180
	Сүт	150		2	
	Какао	2		5	
	Қант	5			
	Түскі ас				
1	Көкенис сорпасы		150	30	200
	Құс	20		1	
	Сұйық май	1		60	
	Картоп	40		15	
	Сәбіз	15		10	
	Жуа	10		10	
	Жасыл бұршақ	10		10	
	Қызанақ	10		70	
	Орамжапырақ	50		0,62/1	
	Тұз/зелень	0,5/1			
2	Орама нан		100	40	120
	Ұн	30		3	
	Сары май	2		15	
	Жуа	15		15	
	Сәбіз	15		30	
	Асқабақ	20		40	
	Құс	30		2	
	Сұйық май	1		2	
	Жұмыртқа	2		0,62	
	Тұз	0,5			
3	Орамжапырақ салаты		30	40	40
	Орамжапырақ	30		10	
	Сәбіз	10		10	
	Тәтті бұрыш	10		1	
	Сұйық май	1		40	
4	Бидай нан /қара бидай наны	25			
5	Кепкен жемістердің нәр суы				
	Кепкен жеміс	15		20	
	Қант	7		10	
	Бесін ас		150	90	180
1	Алмұрт	90			
	Кешкі ас				
1	Ет/картоппен		130	50	150
	Ет	30		10	
	Жуа	10		110	
	Картоп	60		20	
	Сәбіз	10		5	
	Сары май	3		4	
	Сұйық май	2		0,62	
	Тұз	0,5		30	
2	Нан	25			
3	Сүт	200		200	

1-күн. (2-апта)

№/с	Тағамдар	3 жасқа дейін	Тағам шығыны	3-5 жас	Тағам шығыны
	Таңғы ас				
1	Достық ботқасы		150		180
	Сүт	150		100	
	Күріш	10		15	
	Тары	10		15	
	Сары май	3		5	
	Қант	3		5	
	Тұз	0,5		0,62	
2	Нан / Сары май		25/3		30/5
	Нан	25		30	
	Сары май	5		8	
3	Шай сүтпен		150		180
	Сүт	150		100	
	Шай	2		2	
	Қант	5		5	
	Түскі ас				
1	Жасымық сорпасы		150		200
	Ет сүйек	20		30	
	Жасымық	20		20	
	Картоп	40		50	
	Сәбіз	20		20	
	Жуа	10		10	
	Сұйық май	1		1	
	Тұз/зелень	0,5/1		0,62/1	
2	Ет/макарон тұздығымен		100		120
	Ет	20		50	
	Жуа	10		10	
	Макарон	20		30	
	Сәбіз	20		10	
	Сары май	4		5	
	Сұйық май	2		4	
	Тұз	0,5		0,62	
3	Дәрумен салаты		30		40
	Сәбіз	25		30	
	Алма	25		30	
	Қант	1		1	
4	Бидай нан /қара бидай наны	25	25	40	40
5	Кепкен жемістердің нәр суы		150		180
	Кепкен жеміс	15		20	
	Қант	5		7	
	Бесін ас		10		10
1	Печенье	10		10	
2	Сүт/айран	200	200	200	200
	Кешкі ас				
1	Бұқтырылған көкөніс етпен		130		150
	Сәбіз	20		20	
	Жуа	15		15	
	Картоп	30		50	
	Ет	20		20	
	Орамжапырақ	40		40	
	Қызанақ	5		10	
	Сұйық май	2		2	
	Сары май	2		5	
	Асқабақ	20		20	
	Тұз/зелень	0,5/1		0,62/1	
2	Нан	25		30	
3	Шиповник шайы	200	150		180
	Шиповник	5		5	
	Қант	5		5	

2-күн. (2-апта)

қ/с	Тағамдар	3 жасқа дейін	Тағам шығыны	3-5 жас	Тағам шығыны
	Таңғы ас				
1	Макарон сүт сорпасы		150		200
	Сүт	150		100	
	Макарон	15		20	
	Сары май	2		3	
	Қант	5		5	
	Тұз	0,5		0,62	
2	Нан / ірімшік		25/5		30/7
	Нан	25		30	
	Ірімшік	5		7	
3	Сүтпен какао		150		180
	Сүт	150		100	
	Какао	2		2	
	Қант	5		5	
	Түскі ас				
1	Фрикаделька сорпасы		150		200
	Тартылған ет	20		30	
	Сары май	2		3	
	Картоп	60		80	
	Сәбіз	20		20	
	Ұн	5		10	
	Жуа	10		10	
	Жұмыртқа	5		5	
	Қызанақ	5		5	
	Тұз/зелень	0,5/1		0,62/1	
2	Палау етпен		100		120
	Ет	20		40	
	Күріш	20		30	
	Жуа	15		15	
	Сәбіз	20		20	
	Сұйық май	2		4	
	Тұз	0,5		0,62	
3	Қызылша алма салаты		30		40
	Қызылша	25		30	
	Алма	25		30	
	Қант	1		1	
4	Бидай нан /қара бидай наны	25	25	40	40
5	Кепкен жемістердің нәр суы		150		180
	Кепкен жеміс	15		20	
	Қант	5		10	
	Бесін ас		90		90
1	Жеміс	90		90	
	Кешкі ас				
1	Манты		130		150
	Тартылған ет	20		30	
	Жұмыртқа	2		2	
	Жуа	20		20	
	Сары май	5		7	
	Ұн	40		50	
	Сәбіз	20		20	
	Асқабақ	30		40	
	Сұйық май	2		2	
	Тұз /зелень	0,5/1		0,62/1	
2	Нан	25		30	
3	Сүт	200		200	

3-күн. (2-апта)

Қ/С	Тағамдар	3 жасқа дейін	Тағам шығыны	3-5 жас	Тағам шығыны
1	Таңғы ас		150		200
	Күріш ботқасы				
	Сүт	140		110	
	Күріш	20		30	
	Сары май	3		5	
	Қант	3		3	
2	Тұз	0,5		0,62	
	Нан / сары май		25/3		30/5
	Нан	25		30	
3	Сары май	5		5	
	Шай лимонмен		150		180
	Лимон	5		5	
	Шай	2		2	
1	Қант	5		5	
	Түскі ас		150		200
	Клецкий сорпасы				
	Ет сүйек	10		20	
	Қызанақ	5		10	
	Картоп	40		60	
	Сәбіз	20		20	
	Ұн	15		20	
	Жұмыртқа	2		2	
	Жуа	10		10	
	Сұйық май	1		1	
	Тұз/зелень	0,5/1		0,62/1	
2	Катлет картоп езбесі		50/100		60/120
	Тартылған ет	30		50	
	Жуа	10		10	
	Жұмыртқа	1		2	
	Сүт	10		10	
	Нан	10		10	
	Картоп	60		110	
	Сары май	2		3	
	Сұйық май	2		2	
	Тұз	0,5		0,62	
3	Сәбіз салаты		30		40
	Сәбіз	40		50	
	Қант	1		1	
4	Бидай нан /қара бидай наны	25	25	40	40
5	Көпкен жемістердің нәр суы	15	150	20	180
	Қант	5		7	
1	Бесін ас		40		50
	Сүзбе қосылған тоқаш				
	Жұмыртқа	3		5	
	Сүт	20		20	
	Сары май	2		3	
	Қант	3		5	
	Сүзбе	15		15	
	Ұн	30		40	
2	Сүт	200	200	200	200
1	Кешкі ас		130		150
	Макарон етпен				
	Сәбіз	20		20	
	Жуа	10		10	
	Макарон	20		30	
	Ет	20		30	
	Сары май	2		3	
	Сұйық май	2		2	
	Тұз	0,5		0,62	
2	Нан	25	25	30	30
3	Сүт	200	200	200	200

4-күн. (2-апта)					
қ/с	Тағамдар	3 жасқа дейін	Тағам шығыны	3-5 жас	Тағам шығыны
Таңғы ас					
1	Тары сүт сорпасы		150		200
	Сүт	150		110	
	Тары	15		20	
	Сары май	2		3	
	Қант	3		5	
2	Нан / ірімшік		25/5		30/7
	Нан	25		30	
	Ірімшік	5		7	
3	Какао сүтпен		150		180
	Сүт	150		110	
	Какао	2		2	
	Қант	5		5	
Түскі ас					
1	Балық сорпасы		150		200
	Балық	20		45	
	Картоп	40		60	
	Сәбіз	15		15	
	Сары май	3		5	
	Күріш	5		10	
	Сұйық май	1		1	
	Жуа	15		15	
	Қызанақ	5		5	
	Тұз	0,5/1		0,26/1	
2	Қарақұмық етпен		100		120
	Ет	20		30	
	Қарақұмық	20		30	
	Жуа	15		15	
	Сәбіз	20		20	
	Сары май	3		5	
	Сұйық май	2		2	
	Тұз	0,5		0,62	
3	Гномик салаты		30		40
	Қызылша	25		30	
	Сұйық май	1		1	
	Орамжапырақ	25		30	
4	Бидай нан /қара бидай наны	25		40	
5	Кепкен жемістердің нәр суы		150		180
	Кепкен жеміс	15		20	
	Қант	7		10	
	Бесін ас				
1	Жаңа піскен жеміс	90	90	90	90
Кешкі ас					
1	Бұқтырылған көкөніс		130		150
	Ет	20		25	
	Жуа	20		20	
	Сары май	3		3	
	Қызанақ	5		5	
	Орамжапырақ	40		40	
	Асқабақ	20		20	
	Сұйық май	2		2	
	Сәбіз	25		25	
	Картоп	40		50	
	Тұз /зелень	0,5/1		0,62/1	
2	Фруктовый шай	2	150	2	180
	Қант	5		5	
3	Нан	25	25	30	30

5-күн. (2-апта)

қ/с	Тағамдар	3 жасқа дейін	Тағам шығыны	3-5 жас	Тағам шығыны
	Таңғы ас				
1	Сүтті жарма ботқасы		150	100	200
	Сүт	140		30	
	Жарма	20		3	
	Сары май	2		4	
	Қант	3		0,5	
	Тұз	0,5			
2	Нан / сары май		25/3	30	30/5
	Нан	25		5	
	Сары май	5			
3	Шай сүтпен		150	100	180
	Сүт	140		2	
	Шай	2		5	
	Қант	3			
	Түскі ас				
1	Бешбармақ		160	100	200
	Ет	60		70	
	Картоп	50		20	
	Сәбіз	20		10	
	Жуа	10		40	
	Ұн	30		2	
	Жұмыртқа	1		1	
	Тұз	1			
2	Винегред салаты		40	40	50
	Қызылша	30		30	
	Картоп	20		20	
	Сәбіз	15		5	
	Жуа	5		3	
	Сұйық май	3		1	
	Тұз	0,5			
		25	25	40	40
3	Бидай нан /қара бидай наны				
4	Кепкен жемістердің нәр суы		150	15	180
	Кепкен жеміс	15		5	
	Қант	4			
	Бесін ас		10	10	10
1	Печенье /ойық тоқаш	10			
2	Сүт/айран	200	200	200	200
	Кешкі ас				
1	Сүзбе запеканка		50	40	50
	Сүзбе	40		4	
	Қант	3		10	
	Бидай жарма	10		5	
	Қаймақ	5		8	
	Жұмыртқа	8		2	
	Сары май	2		2	
	Сұйық май	2		0,1	
	Қопсытқыш	0,1			
2	Нан	25	25	30	30
3	Кепкен жемістердің нәр суы	5		5	
	Кепкен жеміс	15	150	15	180
	Қант	4		4	