**«Бекітемін»**

**«Алтай батыр» бөбекжай-балабақшасының**

**меңгерушісі м.а: Есетбаева Ж.Д.**

**МКҚК «Алтай батыр бөбекжай-балабақшасының» 10 күндік ас мәзірі**

**2022-2023 жыл**

## 1 – күн

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Ас мәзірі | | | Құрамы | | | | Салмағы | | | | Сомасы | | | | Ақуыз | | | Май | | | | Көміртегі | | | | Ккал | | |
| Ертеңгілік | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ұнтақ жарма ботқасы | | | | | Жарма Қант Сары май Сүт | | | | 30 6 | | | | 20 – 98 | | | | 1,90,01 | | | 0,142,35 | | | | 14,0 29,54 0,01 | | | 66,6 39,0 22,02 | | |
| 2 | Нан | | | | | Нан | | | | 2515 | | | | 11-40 | | | | 1,0 | | | 0,1 | | | | 7,4 | | | 36,0 | | |
| 3 | Шай Вафли | | | | | Шай Вафли Қант | | | | 10 | | | | 42-30 | | | | 2,16 | | | 7,7 | | | | 13,28 | | | 79,0 | | |
|  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | 5,25 | | | 18,14 | | | | 44,47 | | | 316,02 | | |
| Түстік | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Борш | | | | Сұйық май Тауық еті Картоп Жуа Бульон Томат Капуста Сәбіз | | | | 90-110 40 20 301 | | | | 96-45 | | | | 7,92 1,56 0,23 0,93 0,2 | | | 1560,08 | | | | 7,0 0,77 7,09 0,99 | | | 46,8 31,0 4,1 33,6 4,8 | |
| 2 | | | Бұқтырылған бұршақ | | | | Сұйық май Картоп Сәбіз Бұршақ | | | | 30 | | | | 2,9486,1 | | | | 4,2 | | | 0,92 | | | | 25,44 | | | 130,0 | |
|  | | | Қызылша салаты | | | | Қызылша Тұздалған қияр Картоп Сұйық май | | | | 50 10 20 0,05 | | | |  | | | | 0,32 | | | 1,58 | | | |  | | | 7,68 | |
| 3 | | | Кампот | | | | Қант Сухофрукты | | | | 20-25 20 | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |
|  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | 15,04 | | | 2,56 | | | | 995,29 | | | 289,3 | |
| Бесін тамақ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Гуляш гречка тұздығымен | | | | Сұйық май Ет Жуа Картоп Бульон Гречка | | | | 90 30 120 120 | | | | 46-20 | | | 12,0 4,2 | | | | 7,8 0,92 | | | | 25,44 | | | 122,0 130,0 |
| 2 | | | | Сок Нан Алма | | | | 15-30 | | | | 29-10 | | | | 5,6 | | | 6,2 | | | | 9,0 | | | | 124,0 | | |  |
|  | | | | Барлығы: | | | | | | | |  | | | |  | | | 14,0 | | | | 8,04 | | | | 59,88 | | | 384,0 |
|  | | | | 257,20 | | | 34,65 | | | | 28,74 | | | | 1099,64 | | | 989,32 |

**2 – күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Ас мәзірі** | | | **Құрамы** | | | | **Салмағы** | | | | **Сомасы** | | | | **Ақуыз** | | | **Май** | | | | **Көміртегі** | | | | **Ккал** | | | |
| **Ертеңгілік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бұқтырылған сөк ботқасы | | | | | Сүт Сары май Қант Сөк | | | | 15 6 10 | | | | 15-50 | | | | 3,2 0,01 | | | 1,8 2,35 | | | | 18,3 0,01 9,54 | | | | 105,3 22,02 39,0 | | |
| 2 | Нан Сары май | | | | | Нан Сары май | | | | 2515 | | | | 11-40 | | | | 1,05 0,04 | | | 0,1 7,85 | | | | 7,48 0,05 | | | | 36,0 73,4 | | |
| 3 | Шай Шоколад | | | | | Шай Шоколад | | | | 0,1 | | | | 13-40 | | | |  | | |  | | | | 9,54 | | | | 39,0 | | |
|  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **4,0** | | | **12,0** | | | | **44,0** | | | | **314,0** | | |
| **Түстік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Бешбармақ | | | | Ет Картоп Жуа Ұн | | | | 90-120 20 15 | | | | 126,62 | | | | 12,0 0,6 0,23 | | | 7,8 | | | | 7,0 0,77 | | | | 122,0 31,0 4,1 | |
| 2 | | | Тұздалған қияр | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |
| 3 | | | Шай қантпен Нан | | | | Шай Қант Нан | | | | 0,1 15 15 | | | | 13,40 | | | |  | | |  | | | | 9,54 | | | | 39,0 | |
|  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **12,0** | | | **7,8** | | | | **17,0** | | | | **196,0** | |
| **Бесін тамақ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Сүтті күрішш | | | | Сүт Күріш Қант Сары май | | | | 500 15 | | | | 47,77 | | | 2,80 1,26 | | | | 3,5 1,18 | | | | 4,5 14,22 | | | | 62,0 65,2 |
| 2 | | | | Сок Нан Иогурт | | | | Сок Нан Иогурт | | | | 0,1 15 | | | | 19-10 | | |  | | | |  | | | | 9,54 | | | | 39,0 |
|  | | | | **Барлығы:** | | | | | | | |  | | | |  | | | **4,0** | | | | **4,0** | | | | **28,0** | | | | **166,0** |
|  | | | | **244,86** | | | **20,0** | | | | **23,0** | | | | **89,0** | | | | **676,0** |

**3 – күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Ас мәзірі** | | | **Құрамы** | | | | **Салмағы** | | | | **Сомасы** | | | | **Ақуыз** | | | **Май** | | | | **Көміртегі** | | | | **Ккал** | | | |
| **Ертеңгілік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вермишель ботқасы | | | | | Сүт Сары май Қант Вермишель | | | | 30 6 5 | | | | 13-14 | | | | 1,86 0,01 | | | 0,16 2,35 | | | | 14,18 9,54 0,01 | | | | 67,2 22,02 39,0 | | |
| 2 | Нан | | | | | Нан | | | | 15 | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |
| 3 | Шай Қант Сүт Пряник | | | | | Шай Қант Сүт Пряник | | | | 0,1 10 500 25 6 | | | | 27-38  11-40 | | | | 1,05 0,04 | | | 0,1 7,85 | | | | 9,34  7,48 0,05 | | | | 39,0  36,0 73,4 | | |
|  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **3,0** | | | **10,0** | | | | **40,0** | | | | **276,0** | | |
| **Түстік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Көкөніс ет сорпасы | | | | Борщ банка Ет Картоп Жуа Күріш | | | | 90 120 20 30 | | | | 130-88 | | | | 0,63 12,0 0,6 0,23 0,2 | | | 0,09 7,8 | | | | 7,11  7,0 0,77 0,99 | | | | 32,6 122,0 31,0 4,1 4,8 | |
| 2 | | | Манты | | | | фарш үн бұрыш түз | | | | 30 120 90-110 | | | | 13-14 | | | | 1,86 12,0 | | | 0,16 7,8 | | | | 14,18 | | | | 67,2 122,0 | |
| 3 | | | Сүтті шай  нан | | | | сүт Шай қант | | | | 20-25 20 15 | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **17,0** | | | **8,81** | | | | **50,0** | | | | **366,0** | |
| **Бесін тамақ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Жұмыртқа | | | | Жұмыртқа | | | | 90-100 | | | | 58-11 | | | 0,52 0,52 | | | |  | | | | 13,58 13,58 | | | | 58,5 58,5 |
| 2 | | | | Нан Шай қантпен Алма | | | | Нан Шай Қант Алма | | | | 15 0,1 15 | | | | 5,58 | | |  | | | | 0,70 | | | | 9,54 1,22 50,3 | | | | 39,0 5,8 240,0 |
|  | | | | **Барлығы:** | | | | | | | |  | | | |  | | | **1,0** | | | | **0,30** | | | | **88,0** | | | | **401,0** |
|  | | | | **258,01** | | | **21,0** | | | | **19,0** | | | | **178,0** | | | | **1043,0** |

**4 – күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Ас мәзірі** | | | **Құрамы** | | | | **Салмағы** | | | | **Сомасы** | | | | **Ақуыз** | | | **Май** | | | | **Көміртегі** | | | | **Ккал** | | | |
| **Ертеңгілік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ұнтақ жарма ботқасы | | | | | Жарма Сары май Қант Сүт | | | | 30 6 5 | | | | 13-14 | | | | 1,86 0,01 | | | 0,16 2,35 | | | | 14,18 9,54 0,01 | | | | 67,2 22,02 39,0 | | |
| 2 | Нан Сары май | | | | | Нан | | | | 20-6 | | | | 11-40 | | | | 0,04 | | | 7,85 | | | | 0,05 | | | | 73,4 | | |
| 3 | Кофе | | | | | Кофе Сүт Шоколад | | | | 0,1 | | | | 11-07 | | | | 2,16 | | | 2,7 | | | | 9,54 13,28 | | | | 39,0 7,90 | | |
|  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **9,0** | | | **17,0** | | | | **55,0** | | | | **421,0** | | |
| **Түстік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Бұршақ сорпасы | | | | Сұйық май Жуа Сәбіз Картоп Бұршақ | | | | 90 60 20 15 | | | | 127-08 | | | | 7,8 0,6 0,23 | | |  | | | | 0,77 0,17 | | | | 122,0 31,0 4,1 0,19 | |
| 2 | | | Бұқтырылған күріш | | | | Сұйық май Ет Сәбіз Күріш | | | | 30 500 6 5 | | | | 30-35 | | | | 5,6 5,6 | | | 6,2 7,0 | | | | 3,0 9,0 9,54 | | | | 124,0 124,0 39,0 | |
| 3 | | | Шай қантпен  Нан | | | | Шай Қант Нан | | | | 0,1 20 15 | | | | 13-40 | | | |  | | |  | | | | 9,54 | | | | 39,0 | |
|  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **10,0** | | | **00,14** | | | | **31,0** | | | | **263,0** | |
| **Бесін тамақ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Қызылша салат | | | | Қызылша Картоп Қйяр Түз сәбіз сұйық май | | | | 60 | | | | 48-81 | | | 0,6 0,35 0,48 | | | |  | | | | 7,0 1,35 4,98 | | | | 531,0 7,0 22,2 |
| 2 | | | | шай Сүтпен нан Груша | | | | Нан шай Қант Сүт Груша | | | | 15 0,1 15 | | | | 5,58 | | |  | | | | 0,70 | | | | 9,54 1,22 50,3 | | | | 39,0 5,8 240,0 |
|  | | | | **Барлығы:** | | | | | | | |  | | | |  | | | **9,19** | | | | **6,56** | | | | **40,24** | | | | **1,92** |
|  | | | | **268,53** | | | **28,0** | | | | **23,0** | | | | **75,20** | | | | **685,0** |

**5 – күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Ас мәзірі** | | | **Құрамы** | | | | **Салмағы** | | | | **Сомасы** | | | | **Ақуыз** | | | **Май** | | | | **Көміртегі** | | | | **Ккал** | | | |
| **Ертеңгілік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Геркулес ботқасы | | | | | Геркулес Сары май Қант Сүт | | | | 15-10 6 5 | | | | 20-23 | | | | 5,6  0,04 | | | 9,2  7,85 | | | | 3,0  0,05 | | | | 124,0  73,4 | | |
| 2 | Нан | | | | | Нан | | | | 30-6 | | | | 9-90 | | | | 0,04 | | | 7,85 | | | | 0,05 | | | | 39,0 | | |
| 3 | Сүтті шай қантпен | | | | | Сүт Шай Қант Тоқаш | | | | 500 0,1 15 | | | | 28-80 | | | | 5,6 | | | 7,0 | | | | 9,54 | | | | 39,0 | | |
|  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **10,0** | | | **28,0** | | | | **18,0** | | | | **236,0** | | |
| **Түстік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Пельмен | | | | Фарш Ұн Түз бұрыш | | | | 45 60 150 10 | | | | 102,03 | | | | 120 0,6 0,72 0,23  0,2 | | |  | | | | 7,0 2,46 0,77 0,39 1,58 | | | | 122,0 31,0 4,1 13,2 4,8 7,68 | |
| 2 | | | Бұқтырылған гречка | | | | Сұйық май Жуа Сәбіз Гречка Тауық еті | | | | 10 1 | | | | 13-44 | | | | 7,65 | | | 0,88 | | | | 19,92 | | | | 121,6 | |
| 3 | | | Шай қантпен  Нан | | | | Шай Қант Нан | | | | 0,1 10 25 | | | | 7,08 | | | |  | | |  | | | | 9,54 | | | | 39,0 | |
|  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **19,0** | | | **8,0** | | | | **37,0** | | | | **334,0** | |
| **Бесін тамақ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Перожки картоппен | | | | Сұйық май Ұн Тұз Картоп Жуа Сәбіз | | | | 3 15 1 60 | | | | 34-88 | | | 0,04 2,32  0,6 | | | | 0,25 | | | | 0,17 17,42 7,0 | | | | 0,9 79,2  31,0 |
| 2 | | | | Сут | | | | Сут | | | | 150 | | | | 9-9 | | | 0,4 | | | |  | | | | 33,2 | | | | 138,0 |
|  | | | | **Барлығы:** | | | | | | | |  | | | |  | | | **6,0** | | | | **3,0** | | | | **93,0** | | | | **448,0** |
|  | | | | **284,42** | | | **41,0** | | | | **39,0** | | | | **167,0** | | | | **1,018** |

**6 – күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Ас мәзірі** | | | **Құрамы** | | | | **Салмағы** | | | | **Сомасы** | | | | **Ақуыз** | | | **Май** | | | | **Көміртегі** | | | | **Ккал** | | | |
| **Ертеңгілік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сүтті күріш | | | | | Сүт Сары май Қант Күріш | | | | 15-10 6 5 | | | | 17-80 | | | | 5,6  0,04 | | | 6,2  7,85 | | | | 9,0  0,05 | | | | 124,0  73,4 | | |
| 2 | Нан Сары майымен | | | | | Нан Сары май | | | | 23-6 | | | | 11-40 | | | | 1,53 0,04 | | | 0,1 7,85 | | | | 7,48 0,05 | | | | 36,0 73,4 | | |
| 3 | Сүтті шай қантпен | | | | | Сүт Шай Қант Печенье | | | | 10 0,1 4 | | | | 10-78 | | | | 2,67 | | |  | | | | 21,9 | | | | 100,8 39,0 | | |
|  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **11,00** | | | **14,0** | | | | **61,0** | | | | **478,0** | | |
| **Түстік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Асбұршақ сорпасы | | | | Сұйық май Жуа Картоп Сәбіз Гарох Бульон | | | | 90 120 20 2 15 | | | | 126-62 | | | | 12,0 0,6 0,23 0,03 | | | 7,8  0,01 | | | | 7,0 0,77 0,67 | | | | 122,0 31,0 4,1 3,26 | |
| 2 | | | Бұқтырылған рожки | | | | Сұйық май Картоп Жуа Рожки Ет | | | | 90 120 20  90 | | | | 130-88    126,62 | | | | 0,63 12,0 0,6 0,23 12,0 | | | 0,09 7,8  7,8 | | | | 7,11  7,0 0,77 0,99 | | | | 32,6 122,0 31,0 4,1 4,8 122,0 | |
| 3 | | | Шай сүтті | | | | Қант Нан шай сүт | | | | 0,5  2 | | | | 13,40 | | | |  | | |  | | | | 9,54 | | | | 39,0 | |
|  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **12,0** | | | **7,0** | | | | **17,0** | | | | **199,0** | |
| **Бесін тамақ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Жемісті салат | | | | Алма Апельсин Банан иогурт | | | | 3 15 1 60 | | | | 34-88 | | | 0,04 2,32  0,6 | | | | 0,25 | | | | 0,17 17,42 7,0 | | | | 0,9 79,2  31,0 |
| 2 | | | | Кисел | | | | Кисел нан | | | | 150 | | | | 9-9 | | | 0,4 | | | |  | | | | 33,2 | | | | 138,0 |
|  | | | | **Барлығы:** | | | | | | | |  | | | |  | | | **0,0** | | | | **0,0** | | | | **21,0** | | | | **117,0** |
|  | | | | **266,03** | | | **16,0** | | | | **17,0** | | | | **83,0** | | | | **617,0** |

**7 – күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Ас мәзірі** | | | **Құрамы** | | | | **Салмағы** | | | | **Сомасы** | | | | **Ақуыз** | | | **Май** | | | | **Көміртегі** | | | | **Ккал** | | | |
| **Ертеңгілік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ұнтақ жарма ботқасы | | | | | Жарма Сары май Қант Сүт | | | | 15-10 6 5 | | | | 20-98 | | | | 1,9  0,01 | | | 0,14  2,35 | | | | 14,02 9,54 0,01 | | | | 66,6 39,0 22,02 | | |
| 2 | Нан Сары майымен | | | | | Нан Сары май | | | | 23-6 | | | | 11-40 | | | | 1,53 0,04 | | | 0,1 7,85 | | | | 7,48 0,05 | | | | 36,0 73,4 | | |
| 3 | Сүтті шай қантпен | | | | | Сүт Шай Қант Вафли | | | | 10 0,1 4 | | | | 10-78 | | | | 2,67 | | |  | | | | 21,9 | | | | 100,8 39,0 | | |
|  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **4,0** | | | **10,0** | | | | **45,0** | | | | **301,0** | | |
| **Түстік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Борщ етімен | | | | Сұйық май Жуа Картоп Сәбіз Капуста Бульон Томат Ет | | | | 90 120 20 2 15 | | | | 126-62 | | | | 12,0 0,6 0,23 0,03 | | | 7,8  0,01 | | | | 7,0 0,77 0,67 | | | | 122,0 31,0 4,1 3,26 | |
| 2 | | | Езілген картоп | | | | Сұйық май Картоп Жуа Бульон Сәбіз | | | | 90 120 20  90 | | | | 130-88    126,62 | | | | 0,63 12,0 0,6 0,23 12,0 | | | 0,09 7,8  7,8 | | | | 7,11  7,0 0,77 0,99 | | | | 32,6 122,0 31,0 4,1 4,8 122,0 | |
| 3 | | | Кампот нан | | | | Қант Нан | | | | 0,5 2 | | | | 13,40 | | | |  | | |  | | | | 9,54 | | | | 39,0 | |
|  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **12,0** | | | **7,0** | | | | **17,0** | | | | **199,0** | |
| **Бесін тамақ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Гуляш гречка тұздығымен | | | | Тауық еті Жуа Сәбіз Сұйық май гречка | | | | 3 15 1 60 | | | | 34-88 | | | 0,04 2,32  0,6 | | | | 0,25 | | | | 0,17 17,42 7,0 | | | | 0,9 79,2  31,0 |
| 2 | | | | Шай қантпен нан Шоколад | | | | Сүт Қант нан Шоколад | | | | 150 | | | | 9-9 | | | 0,4 | | | |  | | | | 33,2 | | | | 138,0 |
|  | | | | **Барлығы:** | | | | | | | |  | | | |  | | | **14,67** | | | | **7,0** | | | | **70,0** | | | | **325,0** |
|  | | | | **236,68** | | | **40,0** | | | | **29,0** | | | | **161,0** | | | | **1065,0** |

**8– күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Ас мәзірі** | | | **Құрамы** | | | | **Салмағы** | | | | **Сомасы** | | | | **Ақуыз** | | | **Май** | | | | **Көміртегі** | | | | **Ккал** | | | |
| **Ертеңгілік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Геркулес ботқасы | | | | | Геркулес Сары май Қант Сүт | | | | 15-10 6 5 | | | | 20-923 | | | | 5,6  0,01 | | | 9,2  2,35 | | | | 3,0 9,54 0,01 | | | | 124,0 39,0 22,02 | | |
| 2 | Нан Сары майымен | | | | | Нан Сары май | | | | 23-6 | | | | 11-40 | | | | 1,53 0,04 | | | 0,1 7,85 | | | | 7,48 0,05 | | | | 36,0 73,4 | | |
| 3 | Сүтті шай қантпен Пряник | | | | | Сүт Шай Қант Пряник | | | | 10 0,1 4 | | | | 10-78 | | | | 2,67 | | |  | | | | 21,9 | | | | 100,8 39,0 | | |
|  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **6,0** | | | **16,0** | | | | **46,0** | | | | **387,0** | | |
| **Түстік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Көкөніс ет сорпасы | | | | Сұйық май Жуа Картоп Сәбіз Қызылша Бульон Тауық еті Капуста | | | | 90 120 20 2 15 | | | | 126-62 | | | | 12,0 0,6 0,23 0,03 | | | 7,8  0,01 | | | | 7,0 0,77 0,67 | | | | 122,0 31,0 4,1 3,26 | |
| 2 | | | Езілген горох | | | | Сұйық май Картоп Жуа Бульон Вермишель Ет | | | | 90 120 20  90 | | | | 130-88    126,62 | | | | 0,63 12,0 0,6 0,23 12,0 | | | 0,09 7,8  7,8 | | | | 7,11  7,0 0,77 0,99 | | | | 32,6 122,0 31,0 4,1 4,8 122,0 | |
| 3 | | | Шай қантпен нан | | | | Қант Нан | | | | 0,5 2 | | | | 13,40 | | | |  | | |  | | | | 9,54 | | | | 39,0 | |
|  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **21,0** | | | **3,0** | | | | **97,0** | | | | **432,0** | |
| **Бесін тамақ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Көк өніс салаты | | | | Қияр Памидор | | | | 3 15 1 60 | | | | 34-88 | | | 0,04 2,32  0,6 | | | | 0,25 | | | | 0,17 17,42 7,0 | | | | 0,9 79,2  31,0 |
| 2 | | | | Кампот | | | | суха прукты Қант Нан | | | | 150 | | | | 9-9 | | | 0,4 | | | |  | | | | 33,2 | | | | 138,0 |
|  | | | | **Барлығы:** | | | | | | | |  | | | |  | | | **5,0** | | | | **0,56** | | | | **73,0** | | | | **330,0** |
|  | | | | **287,74** | | | **32,0** | | | | **19,0** | | | | **216,0** | | | | **1140,0** |

**9– күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Ас мәзірі** | | | **Құрамы** | | | | **Салмағы** | | | | **Сомасы** | | | | **Ақуыз** | | | **Май** | | | | **Көміртегі** | | | | **Ккал** | | | |
| **Ертеңгілік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Геркулес Ботқасы | | | | | Геркулес қант Сары май Сүт | | | | 10 | | | | 39-60 | | | | 0,36 | | |  | | | | 8,48 | | | | 36,2 | | |
| 2 | Нан Сары майымен Кофе сүтпен | | | | | Нан Сары май | | | | 23-6 | | | | 11-40 | | | | 1,53 0,04 | | | 0,1 7,85 | | | | 7,48 0,05 | | | | 36,0 73,4 | | |
|  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **6,0** | | | **11,0** | | | | **41,0** | | | | **348,0** | | |
| **Түстік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Борщ | | | | Сұйық май Жуа Картоп Рожки Томат Тұз Борщ банка | | | | 90 120 20 2 15 | | | | 126-62 | | | | 12,0 0,6 0,23 0,03 | | | 7,8  0,01 | | | | 7,0 0,77 0,67 | | | | 122,0 31,0 4,1 3,26 | |
| 2 | | | Бұқтырылған бұршақ | | | | Сұйық май Картоп Жуа Бульон Вермишель Ет | | | | 90 120 20  90 | | | | 130-88    126,62 | | | | 0,63 12,0 0,6 0,23 12,0 | | | 0,09 7,8  7,8 | | | | 7,11  7,0 0,77 0,99 | | | | 32,6 122,0 31,0 4,1 4,8 122,0 | |
| 3 | | | Шай қантпен нан | | | | Қант Нан | | | | 0,5 2 | | | | 13,40 | | | |  | | |  | | | | 9,54 | | | | 39,0 | |
|  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **16,0** | | | **2,0** | | | | **48,0** | | | | **357,0** | |
| **Бесін тамақ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Айран нан сары маймен | | | | Айран | | | | 3 60 | | | | 34-88 | | | 0,04 | | | | 0,25 | | | | 0,17 | | | | 0,9 |
| 2 | | | | Алма | | | | Алма | | | | 150 | | | | 9-9 | | | 0,4 | | | |  | | | | 33,2 | | | | 138,0 |
|  | | | | **Барлығы:** | | | | | | | |  | | | |  | | | **7,0** | | | | **0,96** | | | | **79,0** | | | | **370,0** |
|  | | | | **254,80** | | |  | | | |  | | | |  | | | |  |

**10– күн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Ас мәзірі** | | | **Құрамы** | | | | **Салмағы** | | | | **Сомасы** | | | | **Ақуыз** | | | **Май** | | | | **Көміртегі** | | | | **Ккал** | | | |
| **Ертеңгілік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ұнтақ жарма | | | | | Жарма Қант Сары май Сүт | | | | 30-15 6 | | | | 20-98 | | | | 1,9 | | | 0,14 2,35 | | | | 14,02 9,54 0,01 | | | | 66,6 39,0 220,0 | | |
| 2 | Сүтті кофе Нан | | | | | Нан Қант Сүт Нан | | | | 23-6 | | | | 11-40 | | | | 1,53 0,04 | | | 0,1 7,85 | | | | 7,48 0,05 | | | | 36,0 73,4 | | |
|  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **3,52** | | | **4,0** | | | | **39,64** | | | | **216,0** | | |
| **Түстік** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Борщ | | | | Сұйық май Жуа Картоп Рожки Томат Тұз Борщ банка | | | | 90 120 20 2 15 | | | | 126-62 | | | | 12,0 0,6 0,23 0,03 | | | 7,8  0,01 | | | | 7,0 0,77 0,67 | | | | 122,0 31,0 4,1 3,26 | |
| 2 | | | Бұқтырылған күріш тауық етімен | | | | Сұйық май Картоп Жуа Тауық ет Күріш | | | | 90 120 20  90 | | | | 130-88    126,62 | | | | 0,63 12,0 0,6 0,23 12,0 | | | 0,09 7,8  7,8 | | | | 7,11  7,0 0,77 0,99 | | | | 32,6 122,0 31,0 4,1 4,8 122,0 | |
| 3 | | | Шай қантпен нан | | | | Қант Нан | | | | 0,5 2 | | | | 13,40 | | | |  | | |  | | | | 9,54 | | | | 39,0 | |
|  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | **7,0** | | | **2,48** | | | | **46,0** | | | | **273,0** | |
| **Бесін тамақ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | Бөлки нан Балман | | | | Ұн дрож бал | | | | 3 15 60 | | | | 34-88 | | | 0,04 2,32 0,6 | | | | 0,25 | | | | 0,17 17,42 7,0 | | | | 0,9 79,2 31,0 |
| 2 | | | | Сок | | | | Сок | | | | 150 | | | | 9-9 | | | 0,4 | | | |  | | | | 33,2 | | | | 138,0 |
|  | | | | **Барлығы:** | | | | | | | |  | | | | **44-50** | | | **12,0** | | | | **10,0** | | | | **19,0** | | | | **200,0** |
|  | | | | **282,94** | | | **22,0** | | | | **16,0** | | | | **104,0** | | | | **689,0** |





****