Бекітемін
«Нажимеденова А.Т.» ЖК
«Айжан» балабақшасының директоры
Симбаркина И.В
Ол 02.03.2026г

1 апталық ас –мәзірі көктем,жаз мезгілі

1 күн	Тағамның атауы	Шығымы	Тағам қоспалары
Таңғы ас	Геркулес ботқасы сүтпен Шай сүтпен Шоколад май жағылған нан	130/150 150/180 8/40	Геркулес жармасы,секер,сары май,сүт Шай, сүт,секер Бидай наны,шоколад майы
Екінші таңғы ас	Алма Су	70/90 300	Алма Су
Түскі ас	Тауық етіне піскен борщ Сорпасы Палау етпен Кепкен алма компоты Ақ нан Қара нан Қызылша алма салаты	150/200 150/180 150/180 27/40 25/40 40/60	Тауық еті, картоп, қырыққабат, жуа, сәбіз,қызылша,шемешкі май,томат,тұз Ет, күріш,жуа,сәбіз,йодталған тұз Кепкен алма,секер,вит»С» Ақ нан Қара нан Қызылша алма
Кешкі ас	Зебра пирогы Лимонмен шай	50/60 150/180	Ұн,жұмыртқа,сары май тұз,сүт,какао Шай лимон секер
2 күн	**Тағамның атауы**	**Шығымы**	**Тағам қоспалары**
Таңғы ас	Ұнтақ жарма ботқасы сүтпен Какао сүт қосылған Бидай наны сары маймен	130/150 150/180 8/40	Ұнтақ жармасы, секер , сары май,сүт Какао ,секер , сүт Бидай наны сары май
Екінші таңғы ас	Банан Су	70/90 300	Банан Су
Түскі ас	Сәбіз алма салаты Тауық етіне піскен чечевица сорпасы Ет гарнир макарон Кисель Ақ нан Қара нан	30/40 150/200 150/180 150/180 27/40 25/40	Сәбіз,алма,секер,өсімдік майы Тауық, картоп,чечевица,жуа,сәбіз,өсімдік майы, йодталған тұз Ет,гарнир,макарон,жуа,сәбіз,өсімдік майы,йодталған тұз Кисель, секер,Вит «С» Ақ нан Қара нан
Кешкі ас	Күріш ботқасы сүтпен Кепкен алма компоты	130/150 150/180	Күріш, сүт, секер,май Керкен алма, секер витам С
3 күн	**Тағамның атауы**	**Шығымы**	**Тағамның қоспалары**
Таңғы ас	Қарақұмық ботқасы сүтпен Сүт қосылған шай Бидай наны май жағылған Суға піскен жұмыртқа	130/150 150/180 5/40	Қарақұмық ,секер, сары май, сүт Шай, секер, сүт Бидай наны, сары май

Екінші таңғы ас	Алма Су	70/90 300	Алма су

Түскі ас	Қияр, қызанақ салаты Тауық етіне піскен күріш сорпасы Ет пен картоп Кепкен алмадан компот Ақ нан Қара нан	30/40 150/200 150/180 150/180 27/40 25/40	Қияр, қызанақ, тұз Тауық, картоп ,күріш , жуа, сәбіз,өсімдік майы, йодталған тұз Ет,картоп, жуа ,сәбіз Кепкен алма, секер, Вит «С» Ақ нан Қара нан
Кешкі ас	Кисель шырыны Печенье	150/180 30/40	Кисель, секер,Вит «С» Печенье
4 күн	**Тағамның атауы**	**Шығымы**	**Тағамның қоспалары**
Таңғы ас	Сүтпен піскен күріш ботқасы Какао сүт қосылған Бидай наны тосап жағылған	130/150 150/200 8/40	Күріш , секер, сары май, сүт Какао ,сүт Бидай наны, тосап
Екінші таңғы ас	Алмұрт Су	70/90 300	Алмұрт Су
Түскі ас	Етке піскен вермишель сорпасы Тауық етіне піскен гарнир қарақұмықпен Кисель шырыны Дәрумен салаты Ақ нан Қара нан	150/200 150/180 150/180 30/40 27/40 25/40	Ет ,картоп,жуа ,сәбіз,өсімдік майы, йодталған тұз,вермишель Тауық еті, қарақұмық жармасы жуа ,сәбіз,өсімдік майы, йодталған тұз Кисель, секер, Вит «С» Қызылша, сәбіз,қырыққабат Ақ нан Қара нан
Кешкі ас	Картоп езбесімен бөлке Компот	50/60 150/180	Ұн,ашытқы,картоп,тұз,жұмыртқа Кепкен алма, секер Вит С
5 күн	**Тағамның атауы**	**Шығымы**	**Тағамның қоспалары**
Таңғы ас	Жүгері жарма ботқасы сүтпен Сүт қосылған шай Шоколад май жағылған нан	130/150 150/180 8/40	Жүгері жармасы, секер, сары май, сүт Шай, секер,сүт Бидай наны, шоколад май
Екінші таңғы ас	Алма Су	70/90 300	Алма Су
Түскі ас	Қызылша алма салаты Майлы сүйекке піскен бешбармақ Кепкен алмадан компот Ақ нан Қара нан	30/40 150/180 150/180 27/40 25/40	Қызылша ,алма Сүйек еті, картоп, жуа, сәбіз, йодталған тұз, ұн,жұмыртқа Кепкен алма ,секер, Вит «С» Ақ нан Қара нан
Кешкі ас	Құймақ тосаппен Лимонмен шай	150/200 150/180	Ұн,жұмыртқа,сүт,секер, май,тосап Шай, секер,лимон

Медбике: **Галиева Г.Н.**

2 апталық ас –мәзірі күз- қыс, мезгілі

1 күн	**Тағамның атауы**	**Шығымы**	**Тағам қоспалары**
Таңғы ас	Геркулес ботқасы сүтпен	130/150	Геркулес жармасы,секер,сары май,сүт
	Какао сүт қосылған	150/180	Какао, секер, сүт
	Шоколад май жағылған нан	8/40	Бидай наны,шоколад майы
Екінші таңғы ас	Алма	70/90	Алма
	Су	300	Су
Түскі ас	Қызылша - алма салаты	30/40	Қызылша ,алма, секер,өсімдік майы
	Тауық етіне піскен қол кеспе сорпасы	150/200	Тауық еті, картоп, жуа, сәбіз,ұн,жұмыртқа, йодталған тұз
	Ет,гарнир күріш	160/180	Ет,күріш ,жуа,сәбіз,йодталған тұз
	Ақ нан	27/40	Ақ нан
	Қара нан	25/40	Қара нан
	Кисель шырыны	150/180	Кисель,секер,витам С
Кешкі ас	Тәтті бөлке	50/60	Ұн,сары май,йодталған тұз,сүт,секер,өсімдік майы,ашытқы
	Компот	150/180	Кепкен алма,секер
2 күн	**Тағамның атауы**	**Шығымы**	**Тағам қоспалары**
Таңғы ас	Ұнтақ жарма ботқасы сүтпен	130/150	Ұнтақ жармасы, секер , сары май,сүт
	Шай сүт қосылған	150/180	Шай ,секер , сүт
	Бидай наны ірімшікпен	10/40	Бидай наны , ірімшік
Екінші таңғы ас	Банан	70/90	Банан
	Су	300	Су
Түскі ас	Дәрумен салаты	30/40	Қырыққабат,қызылша , сәбіз
	Тауық етіне піскен горох сорпасы	150/200	Тауық, картоп,горох,жуа,сәбіз,өсімдік майы, йодталған тұз
	Етпен гарнир макарон	150/180	Ет,жуа, сәбіз,макарон,өсімдік майы,йодталған тұз
	Кепкен алмадан компот	150/180	Кепкен алма, секер,Вит «С»
	Ақ нан	27/40	Ақ нан
	Қара нан	25/40	Қара нан
Кешкі ас	Пирожки сосискимен	60/70	Ұн,сары май,йодталған тұз, сүт,секер,өсімдік майы,ашытқы,сосиски
	Кисель шырыны	150/180	Кисель, секер,Вит «С»
3 күн	**Тағамның атауы**	**Шығымы**	**Тағамның қоспалары**
Таңғы ас	Бидай ботқасы сүтпен	130/150	Бидай ,секер, сары май, сүт
	Какао сүт қосылған	150/180	Какао, секер, сүт
	Бидай наны май жағылғын	8/40	Бидай наны, сары май
Екінші таңғы ас	Алма	70/90	Алма
	Су	300	Су

Түскі ас	Қияр қызанақ салаты Тауық етіне піскен вермишель сорпасы Картоп езбесі тефтелимен Кепкен алмадан компот Ақ нан Қара нан	30/40 150/200 180/200 150/180 27/40 25/40	Қияр,қызанақ,тұз Тауық еті ,картоп,жуа ,сәбіз,өсімдік майы, йодталған тұз,вермишель Фарш,сәбіз,жуа, картоп, өсімдік майы,йодталған тұз Кепкен алма, секер, Вит «С» Ақ нан Қара нан
Кешкі ас	Печенье Лимонмен шай	30/40 150/180	Печенье Шай, секер,лимон
4 күн	**Тағамның атауы**	**Шығымы**	**Тағамның қоспалары**
Таңғы ас	Күріш ботқасы сүтпен Шай сүт қосылған Бидай наны тосап жағылған	130/150 150/180 8/40	Күріш , секер, сары май, сүт Шай ,сүт, секер Бидай наны, тосап
Екінші таңғы ас	Алмұрт Су	70/90 300	Алмұрт Су
Түскі ас	Пельмен сорпасы Тауық еті, гарнир қарақұмықпен Винегрет салаты Кисель шырыны Ақ нан Қара нан	150/200 150/200 30/40 150/180 27/40 25/40	Еттен фарш, жуа, сәбіз, ұн,тұз Тауық еті, қарақұмық, жуа, сәбіз, өсімдік майы, йодталған тұз Қызылша,сәбіз,картоп Кисель, секер, Вит «С» Ақ нан Қара нан
Кешкі ас	Пицца фаршпен Шай сүтпен	150/200 150/180	Ұн,май,секер,фарш,томат пастасы,қаймақ, сыр,тұз Шай ,секер
5 күн	**Тағамның атауы**	**Шығымы**	**Тағамның қоспалары**
Таңғы ас	Жүгері ботқасы сүтпен Сүт қосылған какао Сары май жағылған нан	130/150 150/180 8/40	Жүгері, секер, сары май, сүт Какао, секер,сүт Бидай наны, сары май
Екінші таңғы ас	Алма Су	70/90 300	Алма Су
Түскі ас	Сәбіз- алма салаты Еттен тефтель сорпасы Кепкен алмадан компот Ақ нан Қара нан	30/40 180/200 150/180 27/40 25/40	Сәбіз,алма, секер Ет, күріш, жұмыртқа, картоп, жуа, сәбіз, өсімдік майы, йодталған тұз Кепкен алма ,секер, Вит «С» Ақ нан Қара нан
Кешкі ас	Кисель Сәбізден жасалған пирог	150/180 50/60	Кисель Ұн,секер,сүт,май,тұз,жұмыртқа,сәбіз

Медбике: **Галиева Г.Н.**