

Бекітілді:

«Іпауат» жеке балабақшасының

менгерушісі А.Б.Сұлтанова



«Іпауат» жеке балабақшасының 2025-2026 жылына арналған  
10 күндік ас мәзірі (қысқы- көктем айларына)

## 10 күндүк ас мезірі (кыс-көктем айларына)

1-ші күн (1-ші апта)

МЕНЮ	Порция салмағы (гр)		Азық-түлік аты	1 балаға шаюсындағы(гр)	
	Ясли (2-3 ж)	Сад (3-5ж)		Ясли (2-3 жас)	Сад (3-5 жас)
Таңғы ас					
Сүтке піскен ұнтақ ботқасы	150	200	Сүт	170	170
			Ұнтақ	10	15
			Қант	10	10
			Сары май (слив.масло)	4	5
Шәй қантпен, сүтпен	150	200	Шәй	0,2	0,2
			Сүт	100	50
			Қант	8	10
Бөлке, сары май	29	35	Бөлке	25	30
			Сары май	4	5
10-30 Печенье	30	40	Печенье	30	40
Түскі ас					
1. Борщ т/с, қаймақпен	150	200	Сүйек	20	20
			Картоп	75	110
			Қызылша	40	40
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Күнбағыс май	1	2
			Сары май	2	5
			Қырықсабат	75	75
			Қаймақ	10	10
			Тұз	2	3
2 Спагетти т/ет тұздығымен	180	230	Тауық еті	35	70
			Күнбағыс майы	1	2
			Сары май	2	5
			Сәбіз	15	15
			Пияз	15	15
			Спагетти	30	40
			Тұз	1	2
1.Компот	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	15	10
Ақ нан	55	80	Нан	55	80
Бесіндегі ас					
Какао	150	200	Какао	2	2
			Қант	8	10
			Сүт	150	170
Тәтті плошки балсүтімен	60	80	Жұмыртқа	0,25	0,5
			Ашытқы	1	1
			Қант	5	10
			Балсүті	10	15
			Ұн	30	40
			Сары май	4	5
			Сүт	20	20

## 2-ші күн (1-ші апта)

МЕНЮ	Масса порции (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтке піскен тары ботқасы	150	200	Сүт	170	170
			Тары	10	15
			Қант	10	10
			Сары май (слив.масло)	4	5
Шәй лимонмен, қанпен	150	200	Шәй	0,2	0,2
			Қант	8	10
			Лимон	0,1	0,1
Бөлке, повидломен	35	40	Бөлке	25	30
			Повидло	10	10
10-30 Алма	60	90		60	90
<b>Түскі ас</b>					
Фантазия салаты	40	60	Қызылша	40	60
			Күнбағыс май	1	2
1.Харчо сорпасы с/с	150	200	Сүйек	20	20
			Картоп	75	110
			Күріш	8	10
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Сары май	2	5
			Күнбағыс май	1	2
			Тұз	2	3
2.Көкөніс рагуы с/с	70/120	80/150	Сыыр еті	35	70
			Картоп	80	120
			Күнбағыс майы	2	2
			Сәбіз	15	15
			Пияз	15	15
			Тұз	1	2
			Орамжапырақ	130	140
1.Кептірілген жеміс	150	200	Кептірілген жеміс	10	10
			Қант	15	10
Нан	55	80	Нан	55	80
<b>Бесіндегі ас</b>					
Айран	150	180	Айран	150	180
Тәтті сырники сүзбеден	60	70	Ұнтақ	10	10
			Сүзбе	110	110
			Қант	5	4
			Жұмыртқа	0,25	0,5

3-ші күн (1-ші апта)

МЕНЮ	Масса прощии (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сал (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сал (от 3 до 5л)
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтке піскен жүгері боткасы	150	200	Сүт	170	170
			Жүгері	10	15
			Қант	10	10
			Сары май	4	5
Шәй сүтпен, қантпен	150	180	Шәй	0,2	0,2
			Сүт	100	50
			Қант	8	10
Бөлке ірімшікпен	25	30	Бөлке	25	30
			Ірімшік	10	16
10-30 Печенье	30	40	Печенье	30	40
<b>Түскі ас</b>					
Қырыққабат+ сәбіз салаты	40	60	Қырыққабат	40	60
			Сәбіз	8	8
			Күнбағыс май	1	2
1. Үй кеспесі т/с	150	200	Сүйек	20	30
			Картоп	60	110
			Ұн	30	40
			Пияз	15	15
			Жұмыртқа	0,25	0,5
			Тұз	2	3
2. Қарақұмық т/етпен	180	230	Тауық еті	35	70
			Күнбағыс майы	1	2
			Сары май	2	5
			Сәбіз	15	15
			Пияз	15	15
			Қарақұмық	30	40
			Тұз	1	2
1. Компот	150	200	Кеспірілген жемістер	10	10
			Қант	15	10
Ақ нан	55	80	Нан	55	80
<b>Бесіндегі ас</b>					
Кисель	150	200	Кисель	20	20
			Қант	7	10
Тартылған етпен, бұқтырылған орамжапырақтан үшбұрыш	60	90	Ұн	30	40
			Жұмыртқа	0,25	0,5
			Сары май	3	4
			Тартылған ет	40	50
			Орамжапырақ	20	25
			Сұйық май	1	2
			Ашытқы	1	1

## 4-ші күн (1-ші апта)

МЕНЮ	Масса порции (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сал (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сал (от 3 до 5л)
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтке піскен геркулес боткасы	150	200	Сүт	170	170
			Геркулес	10	15
			Қант	10	10
			Сары май	4	5
Шәй лимонмен, қантпен	150	200	Шәй	0,2	0,2
			Қант	8	10
			Лимон	0,1	0,1
Бөлке повидломен	35	40	Бөлке	25	30
			повидло	10	10
10-30 Алма	60	90	Алма	60	90
<b>Түскі ас</b>					
Салат жүгері+сәбіз	40	60	Жүгері	10	10
			Сәбіз	50	60
			Күнбағыс май	1	1
1. Балық сорпасы	150	200	Балық	40	100
			Картоп	75	110
			Күріш	8	10
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Сары май	2	5
			Күнбағыс май	1	2
			Тұз	2	3
2. Түтікше балық котлетімен	180	230	Түтікше	20	30
			Тұз	1	2
			Балық	35	70
			Сәбіз	15	15
			Пияз	15	15
			Күнбағыс майы	2	2
			Сары май	2	5
1. Компот	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	15	10
Ақ нан	55	80	Нан	55	80
<b>Бесіндегі ас</b>					
Какао	150	200	Қант	8	10
			Какао	2	2
			Сүт	150	170
Үй бөлкесі	60	80	Жұмыртқа	0,25	0,5
			Үн	35	40
			Сары май	4	5
			Сүт	20	20
			Ашытқы	1	1
			Күнбағыс май	1	1

5-ші күн (1-ші апта)

МЕНЮ	Масса порции (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтке піскен ячка ботқасы	150	200	Сүт	170	170
			Ячка	10	15
			Қант	10	10
			Сары май	4	5
Шәй сүтпен,қанпен	150	200	Шәй	0,2	0,2
			Қант	8	10
			Сүт	100	50
Бөлке сарымаймен	29	35	Бөлке	25	30
			Сары май	4	5
10-30 Печенье	30	40	Печенье	30	40
<b>Түскі ас</b>					
Алма қосылған қызылша салаты	40	60	Қызылша	40	60
			Алма	20	30
			Тұз	1	1
1.Бұрнақ сорпасы с/с	150	200	Сүйек	20	20
			Қартоп	75	110
			Бұрнақ	8	10
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Күнбағыс май	1	2
			Сары май	2	5
			Тұз	2	3
2. Күріш с/с	180	230	Сыыр еті	35	70
			Күріш	25	35
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Күнбағыс май	1	2
			Сары май	2	5
			Тұз	1	2
1.Компот	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	15	10
Ақ нан	55	80	Нан	55	80
<b>Бесіндегі ас</b>					
Кисель	150	200	Қисель	20	20
			Қант	7	10
Күн бутерброды	25	30	Жұмыртқа	0,25	0,5
			Сары май	4	5
			Бөлке	25	30

## 6-шыкун (2-ші апта)

МЕНЮ	Масса процин (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтке піскен күріш ботқасы	150	200	Сүт	170	170
			Күріш	10	15
			Қант	10	10
			Сары май	4	5
Шәй лимонмен	150	200	Шәй	0,2	0,2
			Қант	8	10
			Лимон	0,1	0,1
Бөлке, сары май	29	35	Бөлке	25	30
			Сары май	4	5
10-30 Печенье	30	40	Печенье	30	40
<b>Түскі ас</b>					
1. Қызылша сорпасы т/с	150	200	Сүйек	20	20
			Картоп	75	110
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Қызылша	55	55
			Күнбағыс май	2	2
			Сары май	2	5
			Тұз	2	3
2. Қарақұмық т/етпен тұздықпен	180	230	Тауық еті	35	70
			Қарақұмық	30	40
			Сары май	2	5
			Күнбағыс майы	1	2
			Сәбіз	15	15
			Пияз	15	15
			Тұз	1	2
1. Компот	150	200			
			Қант	15	10
			Аскорбин қышқ	0,05	0,03
Ақ нан	55	80	нан	55	80
<b>Бесіндегі ас</b>					
			Ұн	50	60
Какао	150	200	Какао	2	2
			Сүт	100	100
			Қант	10	10
Рогалики повидломен	60	90	Қант	5	5
			Сүт	50	50
			Повидло	7	10
			Сары май	1	2
			Жұмыртқа	0,25	0,5
			Ашытқы	1	1
			Ұн	35	45

## 7-ші күн (2-ші апта)

МЕНЮ	Масса прощии (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтке піскен геркулес ботқасы	150	200	Сүт	170	170
			жүгері	10	15
			Қант	10	10
			Сары май	4	5
Шәй лимонмен қантпен	150	200	Шәй	0,2	0,2
			Қант	8	10
			Лимон	0,1	0,1
Бөлке повидломен	35	40	Бөлке	25	30
			Повидло	10	10
10-30 Алма	60	90	Алма	60	90
<b>Түскі ас</b>					
Сәбіз+жүгері салаты	40	60	Сәбіз	50	60
			Жүгері	10	10
			Күнбағыс майы	1	1
1 Вермишель сорпасы с/с	150	200	Сүйек	20	20
			Картоп	75	110
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Сары май	2	5
			Күнбағыс май	1	2
			Вермишель	5	8
			Тұз	2	3
1.Күріш с/с	180	230	Сыыр еті	35	70
			Күнбағыс майы	1	2
			Сары май	2	5
			Сәбіз	15	15
			Пияз	15	15
			Күріш	25	35
			Тұз	1	2
1.Компот	150	200	Кептірілген жеміс	10	10
			Қант	15	10
				0,05	0,03
Ақ нан	55	80	Нан		
<b>Бесіндегі ас</b>					
Айран	150	180	Айран	150	180
Ватрушка сузбемен	130	130	Ұн	35	45
			Сары май	4	5
			Ашытқы	1	1
			Қант	3	5
			Жұмыртқа	0,25	0,5
			Сүзбе	70	70
			Сүт	20	20

## 8-ші күн (2-ші апта)

МЕНЮ	Масса порции (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтке піскен ұнтақ ботқасы	150	200	Сүт	170	170
			Ұнтақ	10	15
			Қант	10	10
			Сары май (слив.масло)	4	5
Какао	150	200	Какао	2	2
			Сүт	150	170
			Қант	8	10
Бөлке ірімшікпен	25	30	Бөлке	25	30
			Ірімшік	10	16
10-30 Печенье	30	40	Печенье	30	40
<b>Түскі ас</b>					
Салат «Винегрет»	40	60	Қыяр	5	5
			Картоп	20	20
			Қызылша	20	20
			Сәбіз	10	10
			Күнбағыс майы	2	2
			Тұз	1	1
1. Рассольник сорпасы с/с	150	200	Сүйек	20	20
			Картоп	75	110
			Перловка	8	10
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Күнбағыс майы	1	2
			Сары май	2	5
			Тұздалған қыяр	15	20
			Тұз	2	3
2. Картоп поресі тефтелимен	180	230	Тартылған ет	40	80
			Сәбіз	15	15
			Пияз	15	15
			Күнбағыс майы	2	2
			Сары май	2	5
			Картоп	100	130
			Сүт	20	20
Компот			Қант	15	10
Ақ нан	55	80	Ақ нан	55	80
<b>Бесіндегі ас</b>					
Кисель	150	200	Кисель	20	20
			Қант	7	10
Тартылған етпен, картоппен үшбұрыш	60	90	Ұн	30	40
			Жұмыртқа	0,25	0,5
			Сары май	3	4

		Тартылған ет	40	50
		Картоп	10	15
		Сұйық май	1	2
		Ашытқы	1	1

9-шыкун (2-ші апта)

МЕНЮ	Масса порции (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтке піскен тары ботқасы	150	200	Сүт	170	170
			Тары	10	15
			Қант	10	10
			Сары май	4	5
Шай лимонмен қантпен	150	180	Шай	0,2	0,2
			Сүт	100	50
			Қант	8	10
			Лимон	0,1	0,1
Бөлке повидломен	35	40	Бөлке	25	30
			Повидло	10	10
10-30 Алма	60	90	Алма	60	90
<b>Түскі ас</b>					
Жүгері+ орамжапырақ салаты	40	60	жүгері	10	10
			орамжапырақ	50	70
			Күнбағыс майы	1	2
1. Балық сорпасы	150	200	Балық	40	100
			Картоп	75	110
			Күріш	8	10
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Күнбағыс май	1	2
			Сары май	2	5
			Тұз	2	3
2. Түтікше балық котлетімен, тұздықпен	180	230	Түтікше	20	30
			Тұз	1	2
			Балық	35	70
			Сәбіз	15	15
			Пияз	15	15
			Күнбағыс майы	2	2
			Сары май	2	5
1. Компот	150	200	Кептірілген жемістер	10	10
			Қант	15	10
Ақ нан	55	80	Ақ нан	55	80
<b>Бесіндегі ас</b>					
			Ұн	30	40
Какао	150	180	Қант	10	15
			Сүт	100	100
			Какао	2	2
Ірімшік салынған бөлке	80	100	Ірімшік	30	40
			Сары май	4	5
			Бөлке	25	30

10-ші күн (1-ші апта)

МЕНЮ	Масса порции (гр)		Наименование продуктов	Норма питания на 1 ребенка (гр)	
	Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3л до 5л)		Ясли (до 3 лет)	Сад (от 3 до 5л)
<b>Таңғы ас</b>					
Сүтке піскен ячка ботқасы	150	200	Сүт	170	170
			Жүгері	10	15
			Қант	10	10
			Сары май	4	5
Шәй сүтпен	150	200	Шәй	0,2	0,2
			Қант	8	10
			Сүт	100	50
Бөлке сарымаймен	29	35	Бөлке	25	30
			Сары май	4	5
10-30 Печенье	30	40	Печенье	30	40
<b>Түскі ас</b>					
Консервіленген юяр салаты	40	60	Консерв.кляр	40	60
1.Картоп сорпасы с/с	150	200	Сүйек (кости)	20	20
			Картоп	60	110
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Сары май	2	5
			Күнбағыс май	2	3
			Тұз	2	3
2.Бешбармак с/с	180	230	Сыыр еті	30	50
			Қартоп	30	25
			Үн	30	40
			Пияз	15	15
			Сәбіз	15	15
			Күнбағыс май	1	2
			Сары май	2	3
			Жұмыртқа	0,25	0,5
			Тұз	1	2
1.Компот	150	200	Кеттірілген жемістер	10	10
			Қант	15	10
Ақ нан	55	80	Нан	55	80
<b>Бесіндегі ас</b>					
Кисель	150	200	Кисель	20	20
			Қант	7	10
Күн бутерброды	25	30	Жұмыртқа	0,25	0,5
			Сары май	4	5
			Бөлке	25	30