

Бекітілді:
«Болашақ» бөбекжайы МКҚК

меңгеруші: Абдикова М. Б.



12.10. 2026ж

	Тағамдардын атауы	Уақыты	Салмағы граммен	Калориясы	Салмағы граммен	Калориясы
1	Таңғы ас	8-30	2-жастан 3-жасқа дейін		3- жастан5- жасқа дейін	
	Сүтке май, қант қосып дайындалған тары		150	175	200	215
	Сүтпен какао, қант қосылған		150	105	180	102
	Батонға жағылған повидла		30-8	97	50-10	154
2	Екінші таңғы ас	10:30				
	Алма, банан		45-45	62	45-45	62
3	Түскі ас	12:00				
	Тауық етімен тұрамыш сорпасы, көк шөп қосылған		150	112	200	143
	Тауық етімен інжу гарнирі		50-100	221	60-120	265
	Салат қызанақ, көк шөп қосылған		40	15	60	21
	Кисель		150	51	180	66
	Нан		50	105	70	126
4	Бесін ас	15:30				
	Алма қосып дайындалған бәліш		50	202	60	244
	Сүтпен шай		150	61	180	63
				1206		1461

Медбике:  Сейтжанова Ж.З.

Бекітілді:
«Болашақ» бөбекжайы МКҚК

меңгеруші: Абдикова М. Б.



13.10. 2026ж

	Тағамдардың атауы	Уақыты	Салмағы граммен	Калориясы	Салмағы граммен	Калориясы
1	Таңғы ас	8-30	2-жастан 3-жасқа дейін		3- жастан5- жасқа дейін	
	Сүтке май, қант қосып дайындалған сұлы ботқасы Сүтпен цикорий, қант қосылған Батонға жағылған май, ірімшік		150 150 30-3-5	172 105 126	200 180 50-5-8	208 102 208
2	Екінші таңғы ас	10:30				
	Алма, банан		45-45	62	45-45	62
3	Түскі ас	12:00				
	Тауық етімен үрмебұршақ сорпасы, көк шөп қосылған Тауық етімен лағман Салат қияр, көк шөп қосылған Компот Нан		150 60-90 40 150 50	133 221 17 59 105	200 70-110 60 180 70	177 269 23 74 126
4	Бесін ас	15:30				
	Тәтті тоқаш (пряник)		23	88	46	176
	Тәтті айран (снежок)		150	103	200	138
				1191		1563

Медбике:  Сейтжанова Ж.З.

Бекітілді:
«Болашақ» бөбекжайы МКҚК

меңгеруші: Абдикова М. Б.



16.10. 2026ж

	Тағамдардың атауы	Уақыты	Салмағы граммен	Калориясы	Салмағы граммен	Калориясы
1	Таңғы ас	8-30	2-жастан 3-жасқа дейін		3- жастан5- жасқа дейін	
	Сүтке май, қант қосып дайындалған жүгері ботқасы Сүтпен какао, қант қосылған Батонға жағылған повидла		150 150 30-8	169 105 97	200 180 50-10	210 102 154
2	Екінші таңғы ас	10:30				
	Алма, алма шырыны		90	43	200-90	84-43
3	Түскі ас	12:00				
	Тауық етімен жасымық сорпасы, көк шөп қосылған Манты тартылған сиыр етінен, тұздықпен Салат қызылша, сарымсақ қосылған Кисель Нан		150 120 40 150 50	127 255 28 51 105	200 150 60 180 70	158 297 42 66 126
4	Бесін ас	15:30				
	Бұхар палауы, мейіз қосылған Сүтпен шай		120 150	175 61 1216	150 180	193 63 1454

Медбике:  Сейтжанова Ж.З.

Бекітілді:
«Болашақ» бобекжайы МКҚК

меңгеруші: Абдикова М. Б.



15.10. 2026ж

	Тағамдардың атауы	Уақыты	Салмағы граммен	Калориясы	Салмағы граммен	Калориясы
1	Таңғы ас	8-30	2-жастан 3-жасқа дейін		3- жастан5- жасқа дейін	
	Сүтке май, қант қосып дайындалған арпа ботқасы Сүтпен цикорий, қант қосылған Батонға жағылған май, ірімшік		150 150 30-3-5	166 105 126	200 180 50-5-8	206 102 208
2	Екінші таңғы ас	10:30				
	Алма, банан		90	80	90	43
3	Түскі ас	12:00				
	Тауық етімен дала сорпасы, көк шөп қосылған Котлет балық етінен, қарақұмық гарнирі Салат сәбіз, сарымсақ қосылған Компот Нан		150 50-100 40 150 50	126 205 23 59 105	200 60-120 60 180 70	168 242 32 74 126
4	Бесін ас	15:30				
	Қайнаған сүт Печенье		150 15	99 63 1157	200 30	132 125 1458

Медбике:  Сейтжанова Ж.З.

Бекітілді:

«Болашақ» бөбекжайы МКҚК

меңгеруші: Абдикова М. Б.



14.10.2026ж

	Тағамдардын атауы	Уақыты	Салмағы граммен	Калориясы	Салмағы граммен	Калориясы
1	Таңғы ас	8-30	2-жастан 3-жасқа дейін		3- жастан5- жасқа дейін	
	Сүтке май, қант қосып дайындалған талғампаз ботқасы Сүтпен какао, қант қосылған Батонға жағылған повидла		150 150 30-8	173 105 97	200 180 50-10	199 102 154
2	Екінші таңғы ас	10:30				
	Алма, банан		45-45	62	45-45	62
3	Түскі ас	12:00				
	Тауық етімен бұршақ сорпасы, көк шөп қосылған Тауық қанаттарымен, картоп езбесі Салат қырыққабат, көк бұршақ, көк шөп қосылған Кисель Нан		150 50-100 40 150 50	131 228 24 51 105	200 60-120 60 180 70	176 264 33 66 126
4	Бесін ас	15:30				
	Сүзбеден дайындалған тұшпара Сүтпен шай Кәмпит батончик		120 150 11	160 61 31 1228	150 180 11	190 63 31 1466

Медбике:

Сейтжанова Ж.З.