

Бекітілді:
«Болашақ» бөбекжайы МКҚК

менгеруші: Абдикова М. Б.



27.10. 2026ж

	Тағамдардын атауы	Уақыты	Салмағы граммен	Калориясы	Салмағы граммен	Калориясы
1	Таңғы ас	8-30	2-жастан 3-жасқа дейін		3- жастан5- жасқа дейін	
	Сүт 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		90	43	90	43
3	Түскі ас	12:00				
	Жылқы етімен борщ, қаймақ, көк шөп қосылған Жылқа етімен палау Салат қияр, көк шөп қосылған Компот Нан		150 150 40 150 50	126 241 17 59 105	200 180 60 180 70	168 295 23 74 126
4	Бесін ас	15:30				
	Печенье Тәтті айран (снежок)		15 150	63 103 1128	30 200	125 138 1458

Медбике:  Сейтжанова Ж.З.

Бекітілді:
«Болашақ» бөбекжайы МКҚК

меңгеруші: Абдикова М. Б.



28.10. 2026ж

	Тағамдардың атауы	Уақыты	Салмағы граммен	Калориясы	Салмағы граммен	Калориясы
1	Таңғы ас	8-30	2-жастан 3-жасқа дейін		3- жастан5- жасқа дейін	
	Сүт май, қант қосып дайындалған сұлы ботқасы		150	172	200	208
	Сүтпен цикории, қант қосылған		150	105	180	102
	Батонға жағылған май, ірімшік		30-3-5	126	40-5-8	182
2	Екінші таңғы ас	10:30				
	Алма шырыны		150	63	200	84
3	Түскі ас	12:00				
	Тауық етімен жасымық сорпасы, көк шөп қосылған		150	127	200	158
	Тауық қанаттарымен, қарақұмық гарнирі		50-100	228	60-120	280
	Салат қызанақ, көк шөп қосылған		40	15	50	21
	Кисель		150	51	180	66
	Нан		40	98	60	117
4	Бесін ас	15:30				
	Рагалик, мейіз қосып дайындалған		35	165	45	207
	Сүтпен шай		150	61	180	63
				1211		1488

Медбике:  Сейтжанова Ж.З.

Бекітілді:
«Болашақ» бөбекжайы МКҚК

меңгеруші: Абдикова М. Б.



29.10. 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 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		100	48	96	46
3	Түскі ас	12:00				
	Балық етімен сорпасы, көк шөп қосылған Тефтель тартылған сиыр етінен, макарон гарнирі Салат қырыққабат, қияр, көк шөп қосылған Компот Нан		150 50-100 40 150 50	118 238 20 59 105	200 60-120 50 180 70	142 290 29 74 126
4	Бесін ас	15:30				
	Печенье Сүт қайнаған		15 150	63 99 1121	30 200	126 132 1431

Медбике:  Сейтжанова Ж.З.

Бекітілді:
«Болашақ» бобекжайы МКҚК

менгеруші: Абдикова М. Б.



30.10.2026ж

	Тағамдардың атауы	Уақыты	Салмағы граммен	Калориясы	Салмағы граммен	Калориясы
1	Таңғы ас	8-30	2-жастан 3-жасқа дейін		3- жастан5- жасқа дейін	
	Сүт кеспе май, қант қосып дайындалған Сүтпен какао, қант қосылған Батонға жағылған май, ірімшік		150 150 30-3-5	143 105 126	200 180 50-5-8	159 102 208
2	Екінші таңғы ас	10:30				
	Итмұрын сусыны		150	50	180	70
3	Түскі ас	12:00				
	Тауық етімен көкөніс сорпасы, көк шөп қосылған Тауық етімен, інжу гарнирі Салат сәбіз, сарымсақ қосылған Кисель Нан		150 50-100 40 150 50	110 221 20 51 105	200 60-120 60 180 70	140 265 32 66 126
4	Бесін ас	15:30				
	Тәтті тоқаш (бублик)		12	36	24	72
	Сүтпен шай		150	61	180	63
	Батончик		10	31	10	31
				1059		1334

Медбике: Сейтжанова Ж.З.